



男士要**有心有力** **速補腎氣**

男人最痛，莫過於力不從心，好夢難圓。對於現代男士，因生活忙碌、工作壓力大，為了減壓及應酬，很多時都會happy hour，冰凍啤酒喝不停，中醫角度而言，會致腎虛，有心無力！

腎氣弱 易未老先衰

腎有貯藏精氣的作用，腎精是生命之根本，為人體生長發育、生殖的基礎物；人體生命力的盛衰，取決於腎氣是否充盈。一般情況下，人於青春期，腎氣開始充沛，至青年時期達至高峰；步入五十歲後，腎氣開始漸漸減退，活力亦會相對減弱。如腎氣的減退過快，與本身年齡不符，於中醫角度稱為「未老先衰」。



男人都要及早補身

男士隨著年紀增長，腎氣漸弱，加上日常工作虛勞過度，容易導致腎虛失藏，精關不固，力不從心。這些都是腎臟發出警告的先兆，如不好好正視問題，將會加速衰老及功能減退。於問題發生前及早預防，總比發生後才補救有效。

蠔肉可補腎固精

牡蠣，即蠔，是名貴海珍，不僅味道鮮美，滋補健體作用也為古今中外所稱道。服用牡蠣提取物，有助使機體各系統功能，進入最佳運行狀態，並可加速病體康復、防老抗衰。常食牡蠣，可補養肝腎，收澀固精。對男子遺精、虛勞乏損、腎虛陽痿等有良好的效果。

從近代的科學研究，由於牡蠣中含有豐富的微量元素——鋅，鋅有維持和助長性機能的作用，並可提高精子數量及活力之效。此點與中醫長期辨證所得，牡蠣有壯陽之效，便不謀而合。

資料提供：
註冊中醫師
吳璧而



香港註冊中醫師，現正
修讀香港大學針灸學
碩士。