

# 肉苁蓉的危害极大吗（中药肉苁蓉的功效以及食用禁忌）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/ce587622ae665ac7682539d6bc6f5ae0.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

谈起补肾，肯定是广大男同胞们都比较关注的话题，前些年，某牌肾宝的广告词一夜间红遍了大江南北，成功掀起了一片补肾热潮。

随着中医药健康的发展，人们对补肾的认识也在逐渐加深，除了那句“他好我也好”之外，更加注重了保护自身的肾健康。意识到了肾为精源，生长、发育与生殖之本的道理。

今天我给大家介绍一个自带贵族光环的补肾佳品—“肉苁蓉”，在古代，它可是专门进贡给蒙古王公贵族的，地位显赫。

随着技术发展，产量不断提高，有效的降低了它的价格，现在肉苁蓉已经进入百姓经营快餐店万家，puppy和dog的区别这要一部分归功于支付宝里的蚂蚁森林。

因为人们可以通过它在沙漠种植各种树木，其中有种叫梭梭的灌木，是抵御风沙的主力，肉苁蓉是“种”在梭梭上的滋补名贵中药材，更是补肾上品，其种子非常小，可不断穿过沙粒缝隙，直到和梭现在完成时的结构梭的根接触上，然后形成同一片蓝天共生体，肉苁蓉的外形犹如松果，口感像肉。

肉苁蓉的经济效益促使农户愿意继续治沙，环保和经济效益能够兼顾，治沙事业和沙漠中药产业进入一个可持续发展道路。

肉苁蓉还有“沙漠人参”之美誉，具有极高的药用价值。在《新疆大芸》《本经》《日华子本草》《本草经疏》中都有记载：肉苁蓉有补肾、益精气、滋肾补精血的作用。

肉苁蓉和众多补肾壮阳药对比，其药性是有区别的，肉苁蓉属于平补之品。

人们大都希望用中药保健，使肾气充沛，那这个肾到底该怎么补呢？

首先得去补肾精，用平和温润的柔剂，肉苁蓉、锁阳、枸杞子、菟丝子都是这样的上品，补了肾精后，再以五味子、覆盆子收敛，以免耗散外泄。

像“五子衍宗丸”，就是这样的配伍，还需加上一味车前子，这是中医滋补佐用利水的常法，利用此法的还有“六味地黄丸”中的熟地和茯苓、泽泻；“济川煎”里的肉苁蓉和泽泻。

收敛的药里最好还有山药，补脾胃这后天之本的同时，还能补肾涩精。虽所花时间长，但肾精整固好了，自然不会差。补肾讲究阴阳之气平和，需用平补之剂，肉苁蓉性温而不热，补而不峻，暖而不燥，滑而不泄。正所谓调和阴阳，温阳补肾，扶正固本，这才为补肾之上策。

若经常服用仙茅、淫羊藿、阳起石、附子这些辛温燥烈的刚剂，起效虽然快，但容易导致相火妄动，阴精和阳精不断耗损，甚至遗精，就显得有点得不偿失。

如果遇畏寒、手脚冰冷、阴囊潮湿、尿频、不举，这样命门火衰的证型，用壮阳之品确实能立竿见影，比如西药中的“西地那非片”，可它的副作用非常多。

最常见的副作用是：头痛、面部潮红、胃部不适、视力异常，如视觉色彩改变（如有蓝色色晕）和视力模糊、鼻塞或流鼻涕、背痛、肌肉痛、恶心、头晕、皮疹。

此外，心脏病发作、中风、心律不齐和死亡也发生过。这些人的绝大多数（虽非全部）在服用西地那非之前原已存在心脏问题。

所以如果是日常调理，则壮阳不如补肾敛精。

从药理研究看，肉苁蓉能促进代谢、增强记忆力、增加体重和肌力，对性腺、下丘脑有抗衰老作用，带有正性的补益作用，还能降血压。老年人因血恰恰舞学习管弹性下降，血压都会有所升高，所以肉苁蓉也很适合老年人使用。

参考文献：

星学军，刁治民，许正泽.药用植物肉苁蓉生物学特性及应用价值[J].青海草业，2018(27):17-20.

南京中医药大学.中药大辞典：上海科学技术出版社，2006.03：1225-1227

宋志宏，雷丽，屠鹏飞.肉苁蓉属植物的药理活性研究进展.《中草药》，2003

更多作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发