

caishu11 / December 10, 2012 04:01PM

[山藥、黑豆男人養生聖品](#)

山藥味甘，為中醫“上品”之藥，除了具有補肺、[\[url=http://jasmineda.yoka-yoka.jp/\]\[color=white\]\[size=1px\]officer driving\[/size\]\[color\]\[url\]](http://jasmineda.yoka-yoka.jp/)健脾作用外，還能益腎填精。凡腎虛之人，宜常食之。[\[url=http://kmkry.bloxode.com/\]\[color=white\]\[size=1px\]kmkry\[/size\]\[color\]\[url\]](http://kmkry.bloxode.com/)

幹貝又稱江珧柱。性平，[\[url=http://kmkry.xanga.com/\]\[color=white\]\[size=1px\]kmkry\[/size\]\[color\]\[url\]](http://kmkry.xanga.com/)味甘鹹，能補腎滋陰，故腎陰虛者宜常食之。

黑豆 黑豆被古人譽為腎之谷，味甘性平，[\[url=http://cassandraft.e-know.jp/\]\[color=white\]\[size=1px\]A family of scholars\[/size\]\[color\]\[url\]](http://cassandraft.e-know.jp/)不僅形狀像腎，還有補腎強身、活血利水、解毒、潤膚的功效，特別適合腎虛患者。

何首烏

有補肝腎、益精血的作用，[\[url=http://kmkry.blog.fc2.com/\]\[color=white\]\[size=1px\]kmkry\[/size\]\[color\]\[url\]](http://kmkry.blog.fc2.com/) 歷代醫家均用之于腎虛之人。凡是腎虛之人頭發早白，或腰膝軟弱、筋骨酸痛，或男子遺精，女子帶下者，食之皆宜。

黑米 具有滋陰補腎、健脾暖肝[\[url=http://jacso.hk/cassandraft/\]\[color=white\]\[size=1px\]Falling leaves\[/size\]\[color\]\[url\]](http://jacso.hk/cassandraft/)、補益脾胃、益氣活血、養肝明目等療效。有利于防治頭昏、目眩、貧血、腰膝酸軟、肺燥咳嗽、腎虛水腫、脾胃虛弱等症。

栗子 性溫，味甘，除有補脾健胃作用外，[\[url=http://kmkry.overblog.com/\]\[color=white\]\[size=1px\]kmkry\[/size\]\[color\]\[url\]](http://kmkry.overblog.com/)更有補腎壯腰之功，對腎虛腰痛者最宜食用。

鮭魚

又稱花鮭、鮭子魚。[\[url=http://cassandraft.hair-beauty.jp/\]\[color=white\]\[size=1px\]落ち葉が舞う\[/size\]\[color\]\[url\]](http://cassandraft.hair-beauty.jp/)性平，味甘，既能補脾胃，又可補肝腎，益筋骨。
