

鹿茸是雄鹿未骨化密生茸毛的幼角，主要从梅花鹿和马鹿头上采收，前者叫花鹿茸、黄毛茸，后者叫青毛茸。雄鹿到了一定年纪头上就会长角，初发时嫩如春笋，其表面上有一层纤细茸毛的嫩角就是鹿茸了。嫩角慢慢长大，逐渐老化成为鹿角，茸毛也就随之脱落。雄鹿的嫩角没有长成硬骨时，带茸毛，含血液，叫做鹿茸。马鹿角个头大，但药用质量梅花鹿角较高。

鹿茸的营养成分越上越高

半腊片



价格适中，营养很高

性价比最高

红粉片



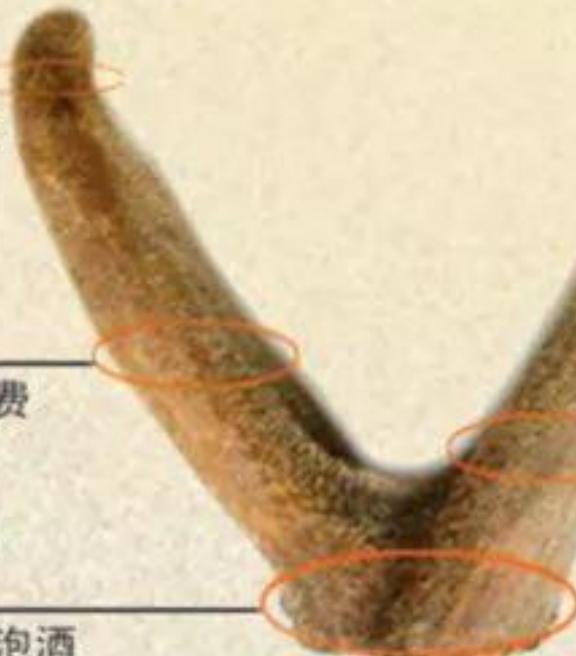
价格居中，大众消费

骨质片



基本无效用，适合泡酒

强身健体



腊片

性价昂贵效果最好



白粉片

性价比高，大众容易接受



血片

接近骨质片但自然含有鹿血也有药效

鹿茸甘咸性温，禀纯阳之性，具有生发之气，能峻补肾阳，益精血，宜于肾阳亏虚、精血不足所导致的阳痿遗精，宫冷不孕等。

相传，从前，有三兄弟，父母死了以后，他们就分了家。老大为人尖刻毒辣；老二为人吝啬狡诈；老三为人忠厚老实、勇敢勤劳，受到人们的称赞。

有一天，兄弟三人相约，一起去森林里打猎。老三勇敢地走在前面，老二胆小走在中间，老大怕死跟在后边。

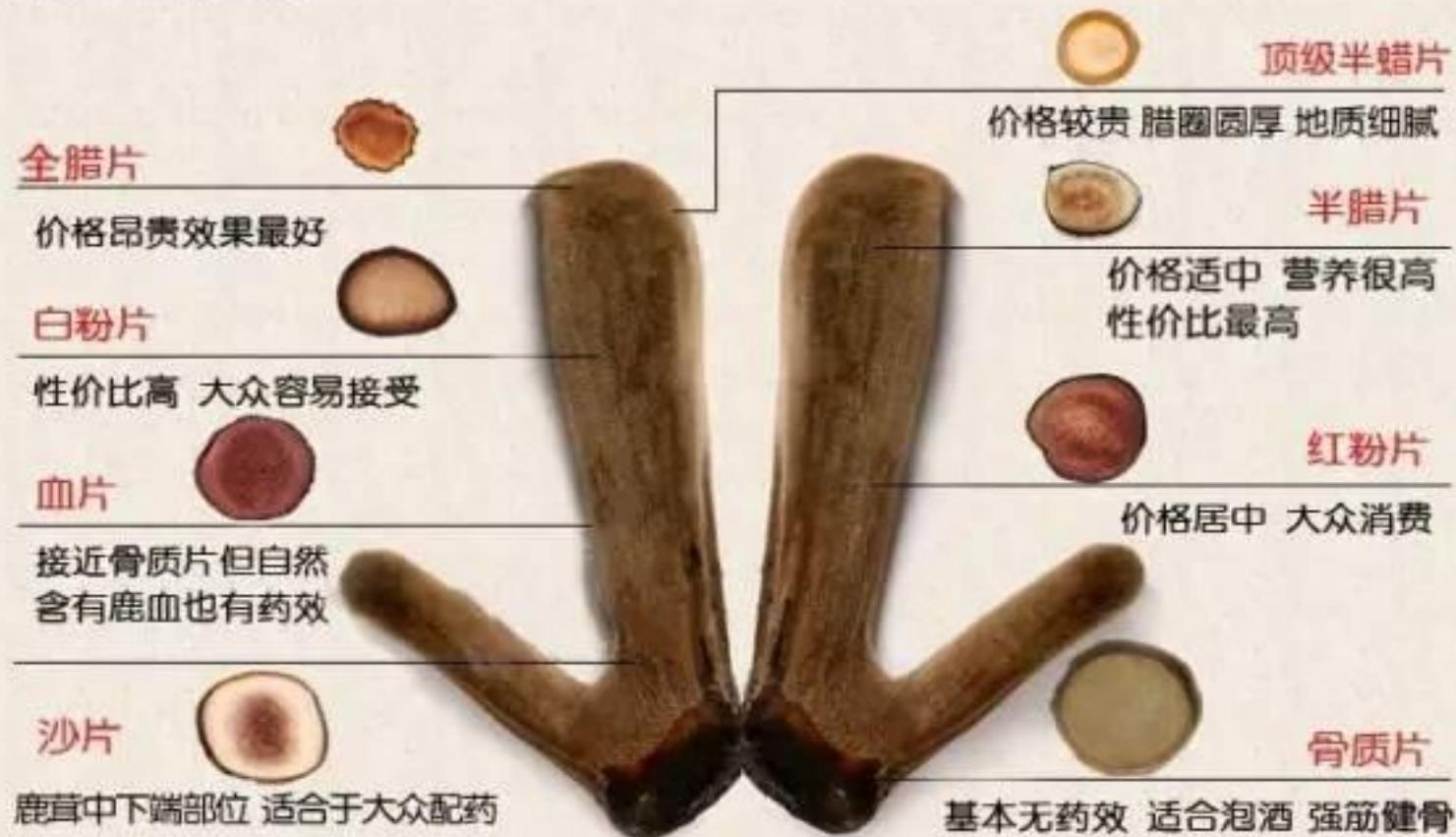
走着走着，树林里发出了异常样的响声。老大、老二都吓得躲在大树后面，蹲下来不敢动弹，只有老三无畏地向发出声音的地方走去。哦！原来是一只长着嫩角的鹿。老三不慌不忙，端起了猎枪，扣动扳机，“砰”一声，马鹿被击中头部，倒在草丛里一动不动了。把鹿打死了，怎么分呢？“我看就这样分吧！大哥是一家之首，就应该分头；弟弟是一家之尾，应该分脚和尾巴。”狡猾的老二说，“我不上不下，不前不后，不头不尾，应该分身子。”尖刻的老大连连摆手说：“不行不行，打猎还分什么我大你小！最合理的办法是，谁打着哪里就分那里，打着什么分什么。”精明的老二就极力表示赞同。

忠厚的老三争不过他们只好提着一个没有肉的鹿头回家了。按照寨规，不管谁打得野味，都要分一部分给大家尝尝。老三难办极了，鹿头上一点肉也没有，怎么分给大家呢？他想出一个办法：去借了一口大锅来，满满两挑水倒进去。然后就把鹿头放到锅里煮，由于太少，鹿角也不象过去那样砍下来扔掉了，都放进去，熬成了一锅骨头汤，把汤给寨子里的每个乡亲都端去一碗。

怪事出来了，吃了很多鹿肉的老大老二没有把身子补好，而喝了鹿头汤的人，却个个觉得全身发热，手脚有了使不完的劲，人也强壮了。

“这到底是为什么？”有经验的老人想，以前吃鹿肉从没吃过鹿角在一起做的，所以就没起到什么作用，这次老三把一对嫩角都放进去煮了，所以效果截然不同。”以后，人们反复试了几次，证明嫩鹿角确实有滋补身子的功效！因为嫩鹿角上长有很多茸毛，大家就把这种大补药叫做鹿茸了。

鹿茸等级



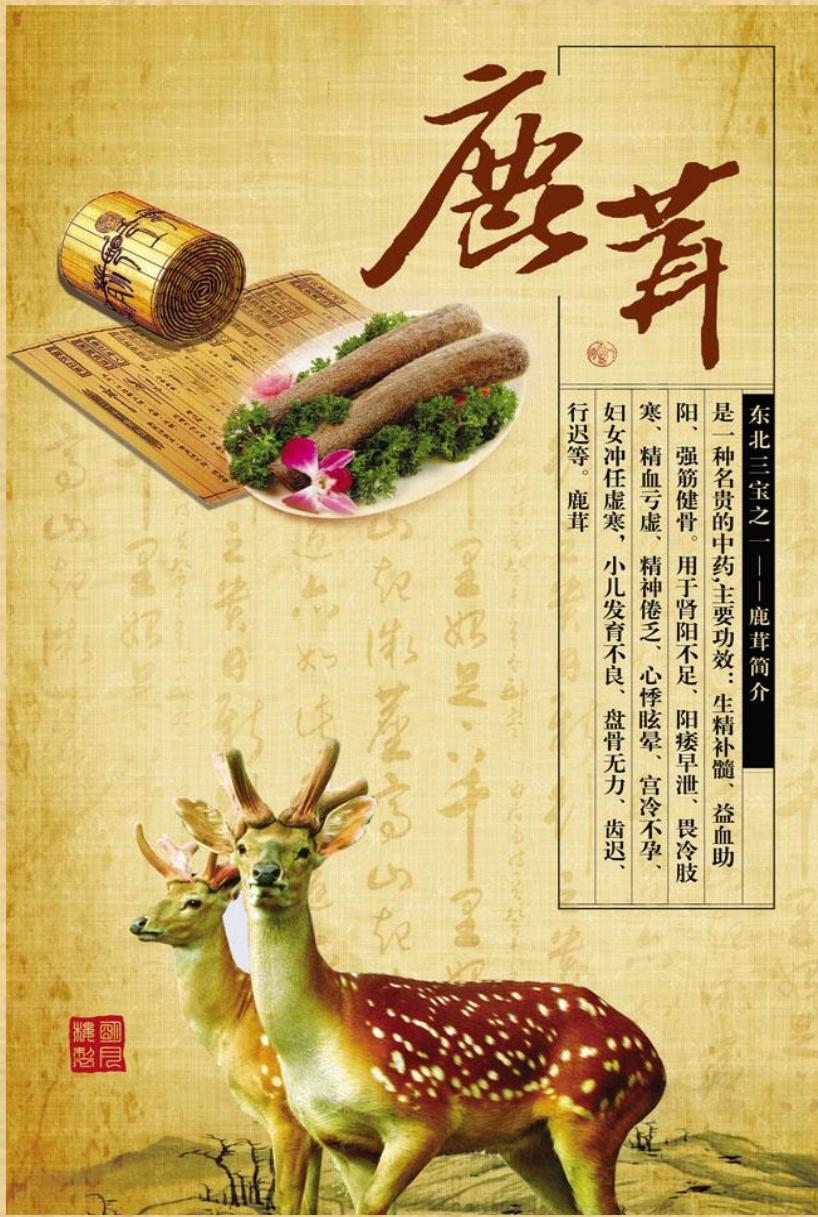
鹿茸由于价钱昂贵，常被用鹿角胶和鹿角霜替代。鹿角胶为鹿科动物梅花鹿或马鹿的角经煎熬而成的胶块。鹿角胶有补血、益精的功效，《神农本草经》甚至把它列为上品，在鹿茸之上，说它“主伤中劳绝，腰痛羸瘦，补中益气，妇人血闭无子，止痛安胎。”鹿角霜为鹿角熬制鹿角胶后所剩下的骨渣，性味咸温，有补虚助阳的作用。



腊 片：效果最好，价格昂贵，数量稀缺
半腊片：效果较好，价格昂贵，性价比高
白粉片：白粉片，效果一般
红粉片：效果好，性价比高，大众消费
血 片：效果一般，适合泡酒
骨质片：药效较小，价格最低，适合泡酒



据《本草便读》所载：“鹿角胶、鹿角霜，性味功用与鹿茸相近，但少壮衰老不同，然总不外乎血肉有情之品，能温补督脉，添精益血。如精血不足，而可受腻补，则用胶；若仅阳虚而不受滋腻者，则用霜可也。”现代临床用鹿角霜治疗肾阳不足，腰脊痛、遗精、膏淋、脾胃虚寒、呕吐、食少便溏、子宫虚冷、崩漏带下等，还可以外用治疗虚寒性疮疡。总之，鹿角霜功近鹿茸而力稍逊。



我国所产的鹿茸片有两种:血片和粉片,主要是鹿茸切片时的部位不同。血片为鹿茸的顶尖部切下,呈黑褐色,蜜蜡状,有光泽,质最佳;粉片是从鹿茸的中下部切下,白色或略带黄色。鹿茸按照采收与加工方法不同,一般分为锯茸和砍茸两种。锯茸是在雄鹿3岁时开始。砍茸是对老鹿、病鹿或死鹿的鹿茸连同脑盖骨锯下。在中药房根据处方配药,一般写鹿茸的只付粉片,写明血片的才付给血片。选购鹿茸进补,除非病情较重、非用血片不可的,一般情况下选用粉片即可。鹿茸粉通常是锯茸时的细屑,质量并不差,且服用方便,家庭进补最为适宜。

鹿茸价格较为昂贵,贮存稍有不慎,极易发生霉烂和变质,因此必须妥善保管贮存。家庭贮藏以密封法最好。具体做法是:在大口玻璃瓶的底部,放入少量石灰块作为干燥剂,然后用厚纸隔开,上面放上用纸包好的鹿茸,盖紧瓶盖,最后用蜡将瓶口封好,置于阴凉干燥处即可。如果有条件,干燥剂可以选用硅胶,不仅卫生清洁,而且可以连续用几年。这里要特别强调指出的是,鹿茸在密封以前,其本身一定要干燥、无霉烂。

1. 益腎

鹿茸增加血漿睾酮濃度，又能使促黃體生成素(LH)濃度增加

2. 益精髓

動物實驗証實，用鹿茸酊做皮下注射，幾天後即見前列腺、精囊重量增加

4. 降血壓

鹿茸可降低血壓，特別對已疲勞的心臟作用尤為顯著。

3. 強筋骨

有較強的抗疲勞作用，能增強耐寒能力、加速創傷愈合和刺激腎上腺皮質功能

六大功效



6. 延緩衰老

鹿茸能抑制MAO-B的活性，故有抗衰老作用。鹿茸具有抗氧化作用。

5. 增強免疫

提高機體的細胞和體液免疫功能，促進淋巴細胞的轉化具有免疫促進劑的作用。



服用鹿茸宜从小量开始，缓缓增加，不宜骤用大量，以免阳升风动或伤阴动血。阴虚阳盛者忌用。鹿茸所含激素类物质易刺激胃肠道薄膜，引起胃肠道反应。表现为：上腹疼痛、恶心、出冷汗，严重时可引起上消化道出血还可引起过敏、面色苍白、心慌、气短、胸闷、大汗淋漓、休克而死。

适宜人群

- 1、中老年人。40岁以上的中年男性及体质较差的老年人，食用鹿茸可补益气血，强心复脉，化淤生肌，强筋壮骨。
- 2、怕冷者。怕冷的人往往阳虚，鹿茸正是对症的温性滋补品。
- 3、性功能衰退者。鹿茸可恢复并促进精力与性功能，主治肾阳不足，腰酸背痛，遗精滑泄，小便频繁等症。
- 4、疲劳过度的中青年。鹿茸具生精补髓、健脑安神、增强人体免疫力等功效。适于精血不足、头晕耳鸣、失眠健忘、出虚汗、贫血者。
- 5、有溃烂者。鹿茸具极佳的生肌消炎功效。
- 6、中年妇女。鹿茸能治疗子宫虚冷、崩漏、带下、产后贫血及宫冷不孕等妇科疾病。

不适用人群

- 1、凡阴虚阳亢，血分有热，胃火盛或肺有痰热，以及外感热病者，均应忌服。中医上诊断为低热、盗汗、手足心发热、口燥咽干、两颧潮红的阴虚体质者，以及患有高血压、冠心病、肝肾疾病、各种发热性疾病、出血性疾病的患者，均不宜服用鹿茸。
有"五心烦热"症状，阴虚的人；
- 2、小便黄赤，咽喉干燥或干痛，不时感到烦渴而具有内热症状的人；
- 3、经常流鼻血，或女子行经量多，血色鲜红，舌红脉细，表现是血热的人；
- 4、正逢伤风感冒，出现头痛鼻塞、发热畏寒、咳嗽多痰等外邪正盛的人；
- 5、有高血压症，头晕、走路不稳，脉弦易动怒而肝火旺的人。

据我国药典记载，梅花鹿和马鹿茸均可入药。鹿茸作为医疗保健品，具有生精补髓、养血益阳、强筋健骨之功效，它是人体滋补强壮的上乘佳品，价格比一般的滋补类药要昂贵得多，因此，可以根据各自的经济状况、服食条件、工作环境及平素习惯等，选择既方便又实惠，且疗效又好的方法。如外出旅行，常口含嚼片，能消除疲劳，令人精神倍增。喜爱饮酒的，可选制药酒；爱好饮茶的，可制作药茶；素无嗜好的，可以制作鹿茸药腊。下面介绍家庭进补鹿茸的方法。

1、泡制药茶。药茶疗法是中医传统的治疗方法之一。茶在我国古代即是作为一种治病的饮品，唐代陆羽《茶经》中说“茶之为饮，发乎神农”。唐代陈藏器《本草拾遗》亦有“茶为万病之药”的论断。这种方法具有制作简单方便、吸收较快的优点。因为商品鹿茸本身就是薄片状、所以能直接泡茶饮用、最后嚼食吞下。作为保健药茶饮用，单味约服食。鹿茸以0.3~0.5克为好，可采用隔日饮用法、不必每日都服。坚持数月，必有助益。也可与其他具有甜味的滋补药物，如用桑椹子、桂元等配伍成方为椹元茶，同时泡沏饮用效果更佳。作为治疗疾病使用茶疗、鹿茸的剂量可以适当增大些，或者根据医嘱用量。

2、含化嚼食。据载慈禧太后就经常含嚼西洋参以吞津益寿。这种含化嚼食的方法，古往今来，备受青睐，因为含化不受场所、条件、环境的限制。具体做法是：将鹿茸片装入干净瓶中，随用随取，每次以一二片合于舌下，借助唾液的湿润将其泡透，进而吞咽津液，以求药效。初含微苦，继之甘甜，直至药味淡薄以后，再将它嚼碎吞下。鹿茸采用嚼食法服用，更为适宜。

3、煎煮药粥。粥是我国劳动人民一种独特的传统饮食，具有较好的营养作用。宋代名士陆游更是把食粥推崇为强身长寿的好方法。药粥就是用适量的中药和适量的米谷，加入一定比例的水和调料煮成的具有食疗作用的粥。早在先秦时期我国就有使用药粥治疗疾病的记载，保健和食疗性质的药粥，在我国流传已久。在中医基础理论的指导下，以人参、鹿茸为主，配合其他滋补性药物，与米谷配伍，再加入适当的调料，同煮为粥，进补服食，是一种较为理想的食疗方法。参、茸药粥，通常有两种做法：一种是将参、茸的薄片直接和粳米加水煎煮，熬粥食用，最后将参、茸的残渣调食吞服。另一种是将人参或鹿茸加工成粉剂，在清晨或晚上食粥时，调入少许粉末搅和均匀后即可用。每1克鹿茸粉作保健药粥时，可分成2~3次服完。

4、浸泡药酒。药酒在我国有几千年的历史了，因为它便于保存，故深受人们欢迎。药酒是采用50~70度的白酒作溶剂，浸泡药物而成。内服药酒多加糖或蜂蜜调味。古代医家对酒剂十分推崇，原因在于酒本身就是一味药，可以治病。它有通血脉、养脾气、厚肠胃、调皮肤、去寒气、行药势等功效，而且酒还是良好的溶剂。自己制作药酒采用泡浸法较为适宜。具体做法是将鹿茸或含有其他药物的复方，放入瓶中，加入500~1000毫升白酒，密闭贮存，每隔二三天晃动一下酒瓶，使其有效成分充分析出，一般要浸泡半个月才能饮用。根据平素酒量的大小，每次饮用10~50毫升不等。酒量不大的，还可以将少量药酒对加倍量的白开水，稀释后饮用。待浸泡的药酒饮完以后，还可以继续添加白酒1000毫升左右，再行浸泡饮用，直至药物无味为止。值得指出的是，凡是平素有肝、肾损害疾病者或胃炎及消化性溃疡的患者，均不宜选用药酒的剂型进补。



5、散剂吞服。将鹿茸直接烘干，加工成粉末状，或到药店购买现成的鹿茸粉，装入事先准备好的空心胶囊中，置于密闭容器里，放在阴凉通风处。每次1~2粒，以白开水送服。也可以直接将粉剂放在口中，用其他药液、粥饮或温开水冲服。

6、药膳调食。“食疗”、“食补”学说，在我国养生学中历来就占据一定的地位，并受到人民的喜爱。药食同源，药物和食物是分不开的。药膳就是用药物和食品相配合，通过烹调，加工成具有防病治病、保健益寿作用的美味可口食品。药膳菜肴符食药相互搭配，取药之性，用食之味，食借药力，药助食威，二者相辅相成，从而达到食养与食疗的最佳效果。药膳调食，这种古人所倡导、为千家万户所采用的食疗方法，绵延几千年而沿袭至今。