



大家都有病

○ 朱德庸 著

大家都有梦 (25)



大家都有梦 (26)

吃牡蛎能补肾壮阳

25

症状：少精，免疫力低下，反复感冒

偏方：
每日吃一两只牡蛎，煎、烤、煮皆可，一个月为一疗程。

有一次，我回老家探亲，很多乡亲来找我看病。有个青年男子来问诊，说他结婚几年了，还没有小孩。

问其原因，他说自己的体质比较虚弱，几乎每个月都会感冒一次，加上他又生不出孩子，村里人背后都笑话他肾虚，他在人前一直抬不起头来。小两口去县城做过检查，医生说主要是因男方的少精症导致不能生育。县城医院的医生给他开了一些药，但他吃了这些药后也没效果。

由于条件有限，我没办法进一步给他做检查，只好推荐一个偏方让他试试，就是吃牡蛎。我的老家离海边不算远，这种海产品挺丰富，因此，不少人有用吃牡蛎的习惯。

牡蛎的吃法很多，煎、烤、煮、炒都行，随自己的饮食习惯而定，我建议他坚持吃3个月，每日吃一两只。

牡蛎也叫耗，一直被认为有补肾壮阳、强身健体之效，现代研究也证实了这种观点。

牡蛎里含有丰富的锌，是所有食物中含锌量最高的。平常的食物，像大米、面粉这些素食，含锌量极少，如果只吃这些，体内就容易缺锌；即使是鸡蛋、猪肉等荤食，锌含量与牡蛎也相差很多。除了锌之外，牡蛎中还含有硒元素，锌、硒这两种元素都有治疗少精症的作用。

研究发现，锌对生殖器官的发育和性功能的完善至关重要，前列腺及精液中含有丰富的锌，才有利于精子的生存和活动。否则，一方面会使睾丸组织结构萎缩，精子生长异常且活动力减弱；另一方面会使男性的雄性激素水平明显下降。硒则能阻止体内有害物质

○ 医学博士 朱晓平 著



对精子细胞膜的氧化损伤，起到保护精子的作用。

吃牡蛎还有一个作用，就是能增强人体的免疫力，这也是有赖于牡蛎里含有的锌。人体一旦缺锌，免疫力就会明显下降，通过补锌可以减少感冒、感染的概率，达到强身健体的目的。即使是艾滋病患者，也可以通过补锌增强他们的免疫力。

青年男子听完我的解释很高兴，说他也听说过吃牡蛎能壮阳，但一直没当回事儿，现在听我这么一说，就问我能不能每日多吃几个，好好地补补身子。我告诉他没必要，每日吃一两只，摄入人体的锌、硒已经足够了。锌浓度过高可能会适得其反，有副作用。牡蛎肉腻滞，消化力不佳者不要多吃。肠胃功能衰弱者吃牡蛎，往往胃胀或腹泻，俗称湿滞。因此，吃牡蛎不是多多益善，要因人而异。

过了一段时间，这个青年给我打来电话说，他按照我介绍的方法做，果然有了明显效果。现在他的身体好多了，很少感冒，再坚持吃下去，说不定他能生个胖娃娃呢！

巧用偏方治百病

副刊

电话：65233688

与新浪微博联手打造 洛阳微博正式上线

注册洛阳微博用户，发布内容更利于同城博友关注，更能同步上传新浪微博，有望被1.4亿用户共同分享。

登录洛阳微博两种方式：

- 1.直接输入洛阳微博网址 (t.lyd.com.cn) 登录；
- 2.进入洛阳网社区 (bbs.lyd.com.cn) 通过洛阳微博登录界面点击进入。

☛ 洛阳微博详细使用情况请登录洛阳社区查询。



t.lyd.com.cn

