

走近神秘的淫羊藿

文 / 北京中医药大学东直门医院 张萍 贾玥 张明森

今天，利用三五分钟时间，笔者带大家认识一种只听名字就觉得神秘非常的中药——淫羊藿。

一、传说故事

在漫漫历史长河中，有很多关于淫羊藿起源的故事，其中尤以这个最能表现淫羊藿的功效：

相传，有一群神仙在郊游时误入凡间，匆匆离去时不慎将自己其中一件衣服遗落在一户农家院子里，被当地一位贫穷且瘦弱的农民捡到。农民看到这件华贵的衣服，便认为是老天送给他的礼物，于是将其带回家并穿上。没想到，他突然变得阳刚十足，精力充沛起来。后来，神仙为了取回自己的衣服，便告诉了农民这件衣服的来源：它是由仙家神草淫羊藿制成的。因此，淫羊藿便成为了一种神奇的草药，备受人们推崇。

虽然以上只是传说故事，并不适用于现代临床，但淫羊藿功效也

可见一斑。

二、功效应用

淫羊藿含有多种活性成分，主要包括黄酮类化合物、多糖、生物碱等。其中最具代表性的活性成分是淫羊藿苷，它被认为是淫羊藿的主要药理成分，具有增强免疫力、抗炎、抗氧化、促进生长发育等多种作用。

1. 增强性功能

淫羊藿苷在体内可以扩张血管，对阴茎海绵体血管的扩张也能起到促进作用，这样可以增加阴茎的充血程度，从而改善勃起功能。此外，淫羊藿还能提高一些性激素（如睾酮）的水平，这些激素对性功能的发挥起着重要的调节作用。淫羊藿的活性成分可以刺激性腺组织的活动，促进激素的分泌和合成，从而增强性欲、改善性功能。

需要强调的是，每个人的身体状况不同，对淫羊藿的反应可能也有

所不同，求医问药前请理性观望。

2. 保护心血管

首先，淫羊藿中的黄酮类化合物具有抗氧化活性，可以帮助中和体内的自由基，减轻氧化应激，从而减少心血管疾病的风险。其次，淫羊藿对血脂调节也起到一定的作用。研究表明，淫羊藿可以降低总胆固醇（TC）、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）和甘油三酯（TG）的水平，同时提高高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）水平。这种调节血脂的效果有助于预防动脉粥样硬化和心血管疾病的发生。此外，淫羊藿还被认为具有抗凝血和抗血小板聚集的作用。适度抗凝血和抑制血小板聚集能够减少血栓形成的风险，从而保护心血管健康。

需要注意的是，虽然淫羊藿对心血管具有一定保护作用，但它并非替代药物，不能完全替代其他常规治疗方法。如果存在心血管疾病或风险因素，应该咨询医生的建



议, 进行全面的评估和治疗。

3. 强筋健骨

淫羊藿可以用于中药煎剂、酒精浸膏、保健品等多种形式。在中药煎剂中, 常与其他药材搭配使用, 调理肾阳、补益肝肾。

淫羊藿具有强筋骨、祛风祛湿、补肾壮阳等功效。特别是在预防早衰和老年人骨质疏松方面, 淫羊藿发挥着重要作用。进入中老年后, 钙的流失速度逐渐加快, 容易导致骨质疏松。此时适当服用淫羊藿, 可以减缓钙的流失, 预防或延缓骨质疏松的发生。

三、养生食疗

淫羊藿可以用来制作多种菜肴, 以下是几种常见的做法:

(1) 淫羊藿炒肉片: 将淫羊藿切段, 与猪肉片或鸡肉片一起炒制, 加入适量的酱油、盐、姜、蒜等调味, 翻炒至熟烂即可。

(2) 淫羊藿炒豆芽: 将淫羊藿切成段状, 豆芽焯水后沥干备用。锅中热油, 放入蒜末爆香, 加入淫羊藿和豆芽翻炒, 调入适量盐和鸡精调味, 炒匀即可。

(3) 淫羊藿炒蛋: 将淫羊藿切段, 鸡蛋打散备用。锅中热油, 加入

淫羊藿翻炒至断生, 倒入鸡蛋, 快速搅拌均匀炒熟, 最后加入盐等调味料即可。

(4) 清炖淫羊藿汤: 将淫羊藿洗净切段, 加入清水中煮沸, 然后转小火炖煮20~30分钟, 最后加入适量的盐调味即可。

除了以上做法, 淫羊藿还可以制作成沙拉、炖鸡汤、炒面条等多种菜肴。根据个人口味和喜好, 您可以尝试不同的烹饪方式来享用淫羊藿的美味。

食物与人