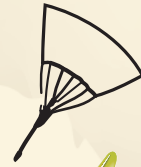


流傳百年的宮廷級養生良方 —— 龜鹿二仙



文 順天本草企劃團隊

《摘自 台視文化出版「流傳百年的宮廷級養生良方龜鹿二仙」一書》

上品藥材 —— 龜鹿二仙

現存最早的中藥學專書《神農本草經》記載了365種中藥，分為上、中、下三品。中國醫藥大學李世滄副教授表示：「上品藥多數可以用來養身，延年益壽；中品藥除了養身，也可用來治病，如當歸；至於下品藥，只能用來治病，多具毒性，如附子，少數為無毒藥，如連翹。」

龜鹿二仙的組成藥物為——人參、鹿角、枸杞、龜板均被列為上品藥材。

什麼人最適合吃？

龜鹿二仙組成簡單，效果卻備受推崇。近幾年，中國醫藥大學與長庚大學中醫系多位教授在臨床觀察與實驗研究中更加實證，此方在解緩退化性關節炎及更年期症候群有不錯的效果，在治療骨質疏鬆方面效果也非常突出。它具有廣泛的療效，臨床上常應用於：

1. 骨質疏鬆：補益肝腎經血，其中含有豐富的膠質、碳酸鈣、磷酸鈣等，可調節骨骼細胞代謝和促進骨骼細胞的生成，而達到預防骨質疏鬆的效果。

2. 病後調養：研究顯示能增強免疫力及造血功能，臨床上常用於癌症放療或化療後造血機能低下的輔助療法。因能促進骨骼細胞的生成，骨折病人術後調養期間服用，可縮短骨骼癒合的時間。
3. 腰酸背痛：能補肝腎、益精血、強筋骨。林口長庚醫院中醫部楊賢鴻主任研究證實，龜鹿二仙可解緩退化性關節炎所造成的關節酸痛。
4. 強精壯陽，提高性能力：性甘溫，平補腎陰腎陽，為壯陽起萎，補精填髓的要藥。
5. 男子久婚不育，精子不足；女子子宮虛冷，無法受孕者。
6. 防止老化，保持青春，促進腦細胞活動，可預防老年痴呆。

防老、延壽

如何「抗衰老」是古今中外無數醫家所致力追求探討的。據學者統計，歷代32部最具代表性的中醫典籍中，共收錄了382種延年益壽的處方，其中包含龜鹿二仙在內的補腎方就占了6成，它們大多具有扶正固本的作用。

人到了中年身體各部位由盛逐漸轉衰，此時即應注意保養，對防治早衰、預防老年病十分有利。女子以血為先，男子以精為主，故歷來的補品，都以調養肝腎，預病防老為養生保命之大法。101歲的人瑞張陳金阿嬤的養生秘訣，除了生活作息正常外，特別提到開中藥房的孫婿，每天用龜鹿二仙泡酒讓她飲用，以保養身體，強化筋骨。

增加骨密度的效果比葡萄糖酸鈣片更佳

不論是補充鈣片、維生素D、雙磷酸鹽類藥物或是荷爾蒙替代療法，西醫對於骨質疏鬆症的治療，只能解緩骨質的流失，不能促進骨密度的增加；但傳統中醫治療不一樣。幾千年前，中醫雖無骨質疏鬆症一詞，但知道食用含膠質的藥品能達到補骨潤滑的功效。近年來研究人員證實中醫的吃膠補骨想法，與現代醫學觀念中，骨骼需補充鈣營養的想法不謀而合。

上海市大華醫院周通修主治醫師在2001年發表了兩篇論文，都是關於龜鹿二仙治療骨質疏鬆症女性的臨床觀察，針對85名患者進行追蹤，發現45名治療組服用龜鹿二仙6個月後，有40人因骨質疏鬆而引發的腰酸背痛、骨頭痛的症狀都得到緩解，腰椎骨密度有增加，等於8成8的病患病情有改善；而40名服用鈣片的對照組，僅26人酸痛症狀緩解，但腰椎骨密度卻沒有變化。2011年周修通醫生再次發表針對100名患者的研究，顯示服用龜鹿二仙治療骨鬆的效果優於鈣片。

台灣也有類似的研究，署立桃園醫院和中原大學生物工程系合作，針對64名停經婦女進行追蹤，連續服用龜鹿二仙12週後停藥，發現骨密度均有增長，且停藥14週後仍有增加。研究人員認為結果顯示：「龜鹿二仙確定可以增加停經婦女的骨質密度，而且藥效停留在骨盆腔內、股骨頸、下肢足跟骨的作用可長達14週以上。」

挑選龜鹿二仙停、看、聽

市面上的龜鹿二仙品質良莠不齊。有信譽和良知的廠商，能遵循藥典規範選材、加工、監製到成品。差一點的業者為了成本考量，以次級品取代龜鹿二仙中的道地藥材。最差的是一些不肖廠商，為了牟取暴利、或節省成品、或以低價等方式來吸引民眾購買，在其中摻豬皮、雞腳、豬骨甚至加仙草凍、焦糖等熬煮來欺騙民眾。故民眾在購買時一定要仔細謹慎地了解所買產品的出處和廠牌，由GMP藥廠監製的龜鹿二仙，每一步驟都須經過嚴格的管控和作業評估，才能掌控產品品質及最佳療效。

※相關引用研究資料出處詳見「流傳百年的宮廷級養生良方龜鹿二仙」書內說明

※「流傳百年的宮廷級養生良方龜鹿二仙」常春月刊編著 台視文化出版