

Tình trạng yếu sinh lý là vấn đề nan giải đối với nhiều nam giới ở thời điểm hiện tại. Việc bổ sung những loại thực phẩm giúp cải thiện các vấn đề này đang được phái mạnh ưu tiên. Bài viết dưới đây sẽ cung cấp thông tin chi tiết về 10 thực phẩm tăng cường sinh lý các đấng mày râu nên thử.

Yếu sinh lý là gì?

Yếu sinh lý ở nam giới, hay còn gọi là rối loạn chức năng tình dục, là tình trạng suy giảm khả năng hoạt động tình dục, ảnh hưởng đến chất lượng đời sống tình cảm và hạnh phúc gia đình. Nó cũng có thể bao gồm giảm ham muốn, rối loạn cương dương, xuất tinh sớm và khó đạt khoái cảm khi quan hệ.



Yếu sinh lý ở nam giới có thể xuất phát từ nhiều nguyên nhân, bao gồm yếu tố sinh lý, tâm lý và lối sống. Dưới đây là những nguyên nhân chính được quan tâm nhất:

- **Thiếu hụt testosterone:** Nồng độ testosterone suy giảm theo tuổi tác (thường từ 30 tuổi trở lên) hoặc do các bệnh lý như suy tuyến giáp, suy tuyến yên.

- **Các bệnh lý nền:** Một số bệnh mãn tính có thể ảnh hưởng đến sức khỏe sinh lý nam giới, bao gồm tiểu đường, cao huyết áp, tim mạch,...
- **Yếu tố tâm lý:** Căng thẳng, lo âu, trầm cảm hoặc các vấn đề trong mối quan hệ có thể dẫn đến giảm ham muốn và hiệu suất tình dục.
- **Lối sống không lành mạnh:** Việc sử dụng rượu bia, thuốc lá cùng các chất kích thích quá độ sẽ ảnh hưởng sức khỏe và ham muốn tình dục của nam giới.

Nguyên tắc dinh dưỡng cho nam giới yếu sinh lý

Chế độ dinh dưỡng đóng vai trò nền tảng trong việc cải thiện sức khỏe sinh lý nam giới, đặc biệt với những người đang gặp vấn đề yếu sinh lý. Một chế độ ăn uống khoa học không chỉ hỗ trợ tăng cường testosterone, cải thiện tuần hoàn máu mà còn giúp nam giới duy trì sức khỏe tổng thể.



Dưới đây là các nguyên tắc dinh dưỡng quan trọng, được xây dựng dựa trên cơ sở y khoa và nhu cầu tìm kiếm phổ biến của người dùng.

- **Tăng cường thực phẩm giàu kẽm và selen:** Đây là hai vi chất thiết yếu đối với sức khỏe sinh lý nam giới. Chúng đóng vai trò quan trọng trong việc kích thích sản xuất testosterone và cải thiện chất lượng tinh trùng.
- **Bổ sung thực phẩm chứa omega-3 và chất chống oxy hóa:** Chúng giúp cải thiện lưu thông máu, bảo vệ tế bào sinh sản và giảm viêm – những yếu tố quan trọng để duy trì chức năng cương dương và sức khỏe sinh lý.
- **Hạn chế thực phẩm chế biến sẵn, đường và chất béo xấu:** Các thực phẩm không lành mạnh có thể làm gia tăng nguy cơ béo phì, tiểu đường và bệnh tim mạch – những yếu tố làm trầm trọng thêm tình trạng yếu sinh lý.
- **Ưu tiên thực phẩm tự nhiên, dễ tìm:** Để đảm bảo tính thực tế và dễ áp dụng, nam giới nên ưu tiên các thực phẩm tự nhiên, dễ tìm tại địa phương và phù hợp với ngân sách.

>> Thông tin được tham khảo tại website tra cứu y tế: tracuuyte.vn

Top 10 thực phẩm tốt nhất cho nam giới yếu sinh lý

1. Hàu biển

Hàu biển là một loại hải sản giàu dinh dưỡng, được coi là "siêu thực phẩm" cho sức khỏe nam giới nhờ hàm lượng vi chất phong phú. Những chất dinh dưỡng có trong hàu giúp tăng sản xuất testosterone trong cơ thể nam giới và cải thiện chất lượng tinh trùng hiệu quả.



Cách sử dụng hiệu quả:

- Hàu tươi: Ăn sống với chanh hoặc mù tạt để giữ nguyên hàm lượng vi chất. Đây là cách phổ biến nhất để hấp thụ tối đa kẽm và selen.
- Hấp hoặc nướng nhẹ: Hấp trong 3-5 phút hoặc nướng với tỏi và bơ để tăng hương vị mà vẫn bảo toàn dinh dưỡng. Tránh chiên hoặc nấu quá lâu vì có thể làm giảm giá trị dinh dưỡng.
- Súp hoặc cháo hàu: Phù hợp cho người không thích ăn sống, nhưng nên nấu với các nguyên liệu nhẹ như gừng để tránh làm mất vi chất.

Tần suất: Ăn 2-3 lần/tuần, mỗi lần khoảng 3-5 con hàu. Không nên ăn quá nhiều để tránh dư thừa kẽm, có thể gây buồn nôn hoặc rối loạn tiêu hóa.

2. Chuối

Chuối là một loại trái cây phổ biến ở Việt Nam, dễ tìm và giàu dinh dưỡng, được xem là thực phẩm hỗ trợ sức khỏe sinh lý nam giới hiệu quả. Các chất dinh dưỡng có trong chuối như kali, vitamin B6, magiê,... giúp cải thiện tuần hoàn máu, tăng khả năng cương dương và xây dựng cơ bắp hiệu quả.

Cách sử dụng hiệu quả:

- Ăn trực tiếp: Chuối chín (vỏ vàng, có đốm nâu nhẹ) là cách đơn giản nhất để hấp thụ tối đa kali, vitamin B6, và carbohydrate. Một quả chuối ăn vào buổi sáng hoặc trước khi tập luyện giúp tăng năng lượng.
- Sinh tố: Xay chuối với sữa hạt, quả việt quất,... để tăng chất chống oxy hóa và vitamin C.
- Bánh chuối nướng: Làm bánh chuối với bột yến mạch và mật ong để thay thế đồ ăn vặt, nhưng nên dùng ít đường để giữ lợi ích dinh dưỡng.

Tần suất: Ăn 1-2 quả chuối/ngày (khoảng 150-300g) để cung cấp đủ kali và năng lượng mà không gây dư thừa đường.

>> Xem thêm: [Yếu sinh lý có sinh con được không?](#) Lưu ý dành cho bạn

3. Cá hồi

Cá hồi không chỉ nổi tiếng với hàm lượng dinh dưỡng cao mà còn có nhiều tác dụng tích cực đối với chức năng sinh lý nam. Axit béo omega-3 trong cá hồi giúp cải thiện độ đàn hồi thành mạch, giảm mỡ máu, tăng lưu thông máu, đặc biệt đến các cơ quan sinh dục. Việc máu lưu thông tốt hơn đến thể hang của dương vật giúp cải thiện khả năng cương cứng, hỗ trợ điều trị rối loạn cương dương một cách tự nhiên.



Cách sử dụng hiệu quả:

- Nướng hoặc áp chảo: Nướng cá hồi với dầu ô liu và thảo mộc (húng quế, oregano) trong 10-12 phút ở 180°C để giữ nguyên omega-3 và vitamin D. Áp chảo với ít dầu giúp cá giữ được độ ẩm và hương vị.
- Hấp: Hấp cá hồi với gừng và hành lá trong 8-10 phút để bảo toàn dinh dưỡng, đặc biệt phù hợp với người có bệnh lý tiêu hóa.
- Sushi hoặc sashimi: Cá hồi sống cung cấp tối đa omega-3, nhưng cần đảm bảo vệ sinh để tránh nhiễm khuẩn.

Tần suất: Ăn 2-3 lần/tuần, mỗi lần khoảng 150-200g (tương đương 1 miếng phi-lê). Điều này cung cấp đủ omega-3 mà không gây dư thừa calo.

4. Quả óc chó

Quả óc chó là một loại hạt giàu dinh dưỡng, được xem là loại thực phẩm cải thiện tình trạng yếu sinh lý ở nam hiệu quả. Arginine trong quả óc chó được chuyển hóa thành nitric oxide, giúp giãn mạch máu và tăng lưu lượng máu đến dương vật, hỗ trợ duy trì sự cương cứng.

Cách sử dụng hiệu quả:

- Ăn trực tiếp: Quả óc chó rang nhẹ (không muối) hoặc để nguyên là cách tốt nhất để giữ nguyên omega-3, arginine, và chất chống oxy hóa. Một nắm nhỏ (5-7 hạt, khoảng 28g) là lượng lý tưởng mỗi ngày.
- Làm bơ hạt: Xay quả óc chó với mật ong hoặc dầu ô liu để làm bơ hạt, dùng phết bánh mì hoặc ăn kèm trái cây.
- Nướng bánh: Thêm quả óc chó vào bánh chuối hoặc yến mạch để tạo món ăn vặt lành mạnh.

Tần suất: Ăn 28-30g quả óc chó/ngày (khoảng 5-7 hạt) để cung cấp đủ omega-3, kẽm, và magiê mà không gây dư thừa calo.

>> Tham khảo: 20 [cách tăng cường sinh lý nam tại nhà](#) đơn giản và hiệu quả

5. Rau bina

Rau bina là một loại rau lá xanh đậm, giàu dinh dưỡng, được xem là thực phẩm hỗ trợ sức khỏe sinh lý nam giới nhờ hàm lượng vi chất và dưỡng chất quan trọng. Lượng magiê trong rau bina đóng vai trò quan trọng trong quá trình tổng hợp testosterone, hormone quyết định ham muốn tình dục, sức khỏe cơ bắp, và năng lượng.



Cách sử dụng hiệu quả:

- Luộc nhẹ: Luộc rau bina trong 1-2 phút để giữ nguyên magiê, folate, và chất chống oxy hóa. Tránh nấu quá lâu vì có thể làm mất vitamin C.
- Sinh tố: Xay rau bina với chuối, vải tươi, hoặc quả óc chó để tạo món uống giàu kali, vitamin C, và omega-3.
- Xào hoặc hấp: Xào rau bina với tỏi hoặc hấp với gừng để giữ hương vị và dinh dưỡng.

Tần suất: Ăn 100-150g rau bina (khoảng 1-2 nắm) 2-3 lần/tuần để cung cấp đủ magiê, folate, và chất chống oxy hóa mà không gây dư thừa.

6. Trứng gà

Trứng gà là một thực phẩm giàu dinh dưỡng, dễ tìm, và được xem là nguồn cung cấp protein chất lượng cao trong mỗi bữa ăn. Lượng vitamin D và kẽm trong trứng gà kích thích tổng hợp testosterone, hormone quyết định ham muốn tình dục, sức khỏe cơ bắp, và năng lượng.

Cách sử dụng hiệu quả:

- Luộc: Luộc trứng trong 8-10 phút để giữ nguyên protein, vitamin D, và choline. Đây là cách đơn giản và lành mạnh nhất, phù hợp với người kiểm soát cân nặng.
- Óp la hoặc chiên nhẹ: Chiên trứng với ít dầu ô liu hoặc dầu hạt cải để giữ chất béo lành mạnh. Tránh chiên quá nhiều dầu để không tăng chất béo xấu.
- Salad hoặc món kết hợp: Trộn trứng luộc với rau bina, cá hồi,... để tăng magiê, omega-3, và kẽm.

Tần suất: Ăn 3-4 quả trứng/tuần (khoảng 1-2 quả/ngày, 2-3 ngày/tuần) để cung cấp đủ protein, vitamin D, và kẽm mà không gây dư thừa cholesterol.

>> Đọc thêm: 16 [Cách quan hệ lâu ra](#) hiệu quả, giúp “cuộc yêu” thăng hoa

7. Sô-cô-la đen

Sô-cô-la đen không chỉ là món ăn hấp dẫn mà còn được xem là một “vũ khí bí mật” giúp cải thiện sinh lý nam giới nếu sử dụng đúng cách. Nhờ chứa nhiều hợp chất có lợi, loại thực phẩm này góp phần hỗ trợ tăng cường sinh lực, cải thiện ham muốn tình dục và nâng cao chất lượng “cuộc yêu” một cách tự nhiên.

**Cách sử dụng hiệu quả:**

- Ăn trực tiếp: Ăn 20-30g sô-cô-la đen (khoảng 2-3 miếng nhỏ) như món tráng miệng hoặc ăn vặt để giữ nguyên flavonoid và PEA.
- Làm món tráng miệng: Nấu chảy sô-cô-la đen để chấm trái cây như dâu tây hoặc chuối,... để tăng omega-3 và kẽm.
- Đồ uống: Làm sữa sô-cô-la đen nóng (dùng ít đường) hoặc thêm bột cacao nguyên chất vào sinh tố để tăng dinh dưỡng.

Tần suất: Ăn 20-30g sô-cô-la đen/ngày (tương đương 100-150 kcal) để cung cấp đủ flavonoid, magiê, và kẽm mà không gây dư thừa calo hoặc đường.

8. Gừng

Gừng là một loại gia vị và dược liệu phổ biến với công dụng làm ấm cơ thể, chống cảm lạnh mà còn cải thiện sinh lý nam giới. Các hợp chất như gingerol và shogaol có trong gừng giúp giãn mạch máu, tăng lưu thông máu, đặc biệt đến khu vực sinh dục. Nhờ đó, khả năng cương dương được cải thiện, giúp quý ông duy trì phong độ tốt hơn khi "lâm trận".

Cách sử dụng hiệu quả:

- Trà gừng: Đun lát gừng tươi (5-10g) với nước nóng, thêm mật ong hoặc chanh để tăng vitamin C và hương vị. Trà gừng giúp kích thích tuần hoàn máu và tăng năng lượng.
- Món ăn: Thêm gừng vào các món ăn để tăng hương vị và lợi ích tuần hoàn máu.
- Ngâm mật ong: Ngâm gừng tươi thái lát với mật ong trong 7-10 ngày, dùng 1-2 lát/ngày để tăng cường sinh lực và miễn dịch.

Tần suất: Sử dụng 5-10g gừng tươi (hoặc 1-2g gừng khô) mỗi ngày để cung cấp đủ gingerol và magiê mà không gây kích ứng dạ dày.

9. Hạt bí ngô

Hạt bí ngô còn gọi là hạt bí đỏ, là một loại hạt giàu dinh dưỡng, được xem là thực phẩm hỗ trợ sức khỏe sinh lý nam giới. Kẽm, protein và chất chống oxy hóa có trong loại hạt này mang lại nhiều lợi ích cho nam giới yếu sinh lý, từ tăng cường testosterone, cải thiện chất lượng tinh trùng, đến hỗ trợ sức khỏe tim mạch.



Cách sử dụng hiệu quả:

- Rang nhẹ: Rang hạt bí ngô không muối ở 160°C trong 10-15 phút để giữ nguyên kẽm, magiê, và chất chống oxy hóa. Ăn trực tiếp như món ăn vặt là cách đơn giản nhất.
- Sinh tố: Xay hạt bí ngô với chuối,... để tạo món uống giàu kali, vitamin C, và flavonoid.

- Bánh hoặc ngũ cốc: Thêm hạt bí ngô vào bánh yến mạch hoặc ngũ cốc sáng để thay thế đồ ăn vặt để tăng protein.

Tần suất: Ăn 20-30g hạt bí ngô/ngày (khoảng 1 nắm nhỏ) để cung cấp đủ kẽm, magiê và protein mà không gây dư thừa calo.

10. Dưa hấu

Dưa hấu là loại trái cây mát lành quen thuộc mùa hè nhưng lại ẩn chứa “công dụng phòng the” tuyệt vời dành cho cánh mày râu. Loại trái cây này được xem là viagra tự nhiên khi giàu Citrulline, một loại axit amin giúp cơ thể sản xuất nitric oxide (NO). Citrulline giúp tăng lưu lượng máu đến dương vật, cải thiện khả năng cương cứng tương tự như thuốc hỗ trợ cường dương

Cách sử dụng hiệu quả:

- Ăn trực tiếp: Ăn từ 2-3 lát mỗi ngày như món tráng miệng.
- Nước ép: Ép lấy nước để uống mỗi ngày để cải thiện tình trạng cương dương.

Tần suất: Dùng mỗi ngày để cải thiện sinh lý nam. Hạn chế thêm đường khi ép nước để tránh tăng đường huyết.

Trên đây là danh sách những thực phẩm tăng cường sinh lý mà phái mạnh cần bổ sung vào thực đơn hằng ngày của mình. Ngoài bổ sung các loại thực phẩm này, nam giới nên kết hợp với tập luyện thể thao thường xuyên.

Bài thuốc YHCT cải thiện tình trạng yếu sinh lý nam

Bài thuốc Y học cổ truyền (YHCT) cải thiện tình trạng yếu sinh lý nam theo nguyên lý “biện chứng luận trị”, tức là xác định rõ căn nguyên gây bệnh để đưa ra hướng điều trị phù hợp. Dưới đây là hai bài thuốc được nhiều chuyên gia đánh giá cao.

Bài thuốc Sinh Lý Nam Đỗ Minh - Giải pháp vàng giúp chàng lấy lại phong độ sung mãn

Bài thuốc Sinh lý nam Đỗ Minh là phương pháp điều trị yếu sinh lý, xuất tinh sớm, rối loạn cương dương và suy giảm ham muốn theo nguyên lý Y học cổ truyền (YHCT). Được nghiên

cứu và hoàn thiện qua 5 đời lương y dòng họ Đỗ Minh, bài thuốc kết hợp 3 phương thuốc nhỏ tạo thành mũi tên "2 chiều" tác động tận gốc, mang lại hiệu quả bền vững:

- **Hồi Xuân Phục Dương Thang (rượu ngâm):** Kích thích sản sinh hormone sinh dục nam, tăng cường lưu thông khí huyết, cải thiện khả năng cương dương và kéo dài thời gian quan hệ.
- **Đại Bổ Thận:** Bổ thận, tráng dương, ích tinh tủy, tăng cường chức năng thận, giảm tiểu đêm, đau lưng mỏi gối và cải thiện sức khỏe toàn diện.
- **Đại Bổ Phục Dương Hoàn:** Tăng cường dương khí, bồi bổ khí huyết, nâng cao sức đề kháng, giúp cơ thể sung mãn, tinh thần sảng khoái.

BÀI THUỐC SINH LÝ NAM ĐỖ MINH		
		
ĐẠI BỔ PHỤC DƯƠNG HOÀN	ĐẠI BỔ THẬN	HỒI XUÂN PHỤC DƯƠNG THANG
Thành phần: Dương quy, nhục thung dung, kỷ tử, ba kích, ngũ vị tử...	Thành phần: Đại thực địa, nhục thung dung, thạch liên tử, hồ đào	Thành phần: Dâm dương hoắc, đại thực địa, phúc bồn tử...
Công dụng: Ích tủy sinh tinh, hoạt huyết, tráng dương, tăng cường cứng	Công dụng: Tăng cường chức năng thận, bổ nguyên khí, nâng cao sức đề kháng	Công dụng: Tăng sinh Testosterone, phục hồi sinh lý, cường dương

Bài thuốc tác động sâu vào căn nguyên gây bệnh (thận yếu, khí huyết kém lưu thông, suy giảm hormone sinh dục), đồng thời bồi bổ ngũ tạng, tăng cường sinh lực. Hồi Xuân Phục Dương Thang đóng vai trò dẫn thuốc, giúp hai bài thuốc còn lại phát huy tối đa công dụng, mang lại hiệu quả toàn diện.

100% dược liệu có trong bài thuốc Sinh Lý Nam Đỗ Minh được trồng tại 3 vườn chuyên canh đạt chuẩn GACP-WHO ở Hòa Bình, Hưng Yên và Gia Lâm (Hà Nội). Nhà thuốc nói không với dược liệu kém chất lượng, đảm bảo không chất bảo quản, không tân dược.

Bài thuốc lành tính, phù hợp với cả người có bệnh nền như đau dạ dày, huyết áp cao. Nhiều bệnh nhân xác nhận không gặp bất kỳ phản ứng phụ nào trong quá trình sử dụng.

▶ Nhà Thuốc Đỗ Minh Đường với 150 Năm Chữa Yếu Sinh Lý Bệnh Bằng Đông Y Tốt Như ...

>> **Gợi ý:** [DƯỢC LIỆU SẠCH 100% – “CHÌA KHÓA VÀNG” Tạo Nên Chất Lượng Bài Thuốc Sinh Lý Nam Đỗ Minh](#)

Liên hệ mua thuốc tại nhà thuốc Đỗ Minh Đường:

- Cơ sở Hà Nội: Số 37A Ngõ 97 Văn Cao, Liễu Giai, Ba Đình, Hà Nội - Điện thoại: 0246 253 6649 - 0963 302 349 - 0987 976 816 - 0984 650 816.
- Cơ sở TP.HCM: Số 179 Nguyễn Văn Thương, Phường 25, quận Bình Thạnh, TP. Hồ Chí Minh - Điện thoại: 0283 899 1677 - 0938 449 768 - 0932 088 186 - 0936427358.
- Email: lienhe@dominhduong.com
- Website: dominhduong.org
- Fanpage: fb.com/nhathuocdominhduong

Mãnh Lực Phục Dương Khang - Bí quyết phục hồi sinh lực phái mạnh từ thảo dược thiên nhiên

Mãnh Lực Phục Dương Khang được kế thừa từ bài thuốc bí truyền của đồng bào Thái Đen ở Sơn La, kết hợp với sự nghiên cứu chuyên sâu của đội ngũ y bác sĩ đầu ngành tại Trung tâm Thuốc Dân Tộc. Công thức độc đáo với hơn 50 thượng dược quý hiếm như:

- **Ngài tằm đực:** “Viagra tự nhiên” giúp bổ thận, tráng dương, cải thiện chất lượng “cuộc yêu”.
- **Đông trùng hạ thảo:** Thiên dược tăng cường testosterone tự nhiên, nâng cao sức khỏe sinh lý.
- **Hàu biển:** Giàu kẽm, kích thích sản sinh hormone nam, ngăn chặn di tinh, mộng tinh.
- **Nhục thung dung & Ba kích:** Bổ huyết, khắc phục xuất tinh sớm, tăng cường sức dẻo dai.

Sự kết hợp 3 trong 1 độc quyền gồm Mãnh lực Phục dương hoàn, Cố tinh Trường xuân hoàn, và Mãnh lực Phục dương tửu mang đến hiệu quả toàn diện: trị tận gốc, phục hồi sinh lực, và nâng tầm sung mãn.

BÀI THUỐC MÃNH LỰC PHỤC DƯƠNG KHANG HOÀN THIỆN VỚI 4 NHÓM THUỐC



Mãnh lực Phục dương hoàn

Đặc trị rối loạn cương dương, liệt dương, suy giảm ham muốn tình dục, tăng khoái cảm tình dục, tinh trùng yếu và thiếu



Mãnh lực Bổ thận hoàn

Bổ thận, bổ huyết, lưu thông khí huyết, tăng cường cơ bắp, mạnh gân cốt, giảm đau lưng, tiểu đêm



Cố tinh Trường xuân hoàn

Đặc trị rối loạn xuất tinh, xuất tinh sớm, di tinh, mộng tinh, tinh trùng yếu, tăng cường khả năng sinh sản ở nam giới



Mãnh lực Phục dương tửu

Bổ thận, tráng dương, tăng khoái cảm tình dục, tăng cường tuổi thọ

Mãnh Lực Phục Dương Khang không chỉ là thuốc, mà là liệu pháp cá nhân hóa được gia giảm linh hoạt theo thể trạng mỗi người. Sau liệu trình từ 2-5 tháng, quý ông sẽ cảm nhận:

- Tăng ham muốn mãnh liệt, kéo dài thời gian quan hệ.
- Cải thiện chất lượng tinh trùng, hỗ trợ điều trị vô sinh, hiếm muộn.
- Khắc phục triệt để xuất tinh sớm, rối loạn cương dương, di tinh, mộng tinh.
- Tăng cường thể lực, giảm đau lưng, tiểu đêm, trẻ hóa cơ thể.

Hàng triệu quý ông đã tìm lại sự tự tin và hạnh phúc gia đình nhờ bài thuốc này. 80% bệnh nhân cho biết họ cảm nhận sự thay đổi rõ rệt chỉ sau 4 tuần sử dụng

▶ Quan hệ lâu hơn từ 2p lên 10p, người dùng chia sẻ hiệu quả bài thuốc Mãnh lực Phục dư...

>> Xem thêm: [Mãnh Lực Phục Dương Khang – ĐẶC TRI Xuất Tinh Sớm Từ Bí Mật “Thần Dược Sung Sướng”](#)

Liên hệ mua thuốc tại Trung tâm Thuốc Dân Tộc:

- Cơ sở Hà Nội: Biệt thự B31 ngõ 70 Nguyễn Thị Định, Thanh Xuân, Hà Nội - Điện thoại: (024)7109 6699.
- Cơ sở TP.HCM: 145 Hoa Lan, Phường 2, Quận Phú Nhuận, TPHCM - Điện thoại: (028) 7109 6699.
- Email: info@thuocdantoc.org
- Website: thuocdantoc.org
- Fanpage: fb.com/trungtamnghienquvaungdungthuocdantoc

>> Xem thêm tin tức liên quan về yếu sinh lý trên các trang mxh của Đỗ Minh Đường:

- <https://www.facebook.com/nhathuocdominhduong/>
- <https://www.pinterest.com/nhathuocnamdominhduong/>
- <https://www.instagram.com/nhathuoc.dominhduong>
- <https://www.tumblr.com/nhathuocnamdominhduong>
- <https://www.youtube.com/@nhathuocdominhduong/about>
- <https://www.flickr.com/photos/do-minh-duong/>
- <https://www.linkedin.com/in/nhathuoc-dominhduong/>
- https://x.com/Do_MinhDuong
- <https://medium.com/@nhathuocdominhduong>
- <https://www.tiktok.com/@nhathuocdominhduong>
- <https://www.quora.com/profile/Do-Minh-Duong>
- <https://www.threads.net/@nhathuoc.dominhduong>
- https://www.diigo.com/profile/do_minhduong
- <https://500px.com/p/do-minh-duong>
- <https://vimeo.com/nhathuocdominhduong>
- <https://www.patreon.com/dominhduong/>
- <https://www.folkd.com/profile/60755-dominhduong>
- <https://gravatar.com/nhathuocnamdominhduong>
- <https://band.us/@dominhduong>
- <https://flipboard.com/@dominhduongorg>
- <https://www.instapaper.com/p/dominhduongorg>
- https://getpocket.com/@do_minh_duong
- <https://digg.com/@duong-do-minh>

- <https://ok.ru/dominhduongorg/>
- <https://safechat.com/u/dominhduong>
- <https://nhathuocdominhduong.bandcamp.com/>
- <https://bandcamp.com/dominhduong>