

男性更年期的中醫觀點及調養

◎長庚醫院中醫內科主任 陳俊良

50歲的阿忠，精神略顯疲倦，無精打采，搖頭嘆氣！前幾天才看他陪太太來看女性更年期調理，選舉過後，情緒低落的他，也跑來求助門診！

男性荷爾蒙下降，引起中年男性一些身心障礙，醫學上稱為「男性更年期」。男性賀爾蒙主要由男性睪丸及腎上腺製造，主要是睪固酮，影響層面包括：骨髓製造血液細胞，骨的形成，脂質及碳水化合物的代謝，肝功能及攝護腺生長，陰莖勃起及性行為能力。睪固酮分泌的高峰期為15~30歲，然後每年以1~2%的速率下降，過了40歲，就會產生和女性更年期相似的徵狀，稱為男性更年期。常見症狀如下：

1. 心理方面：情緒低落起伏不定，焦慮或憂鬱，缺乏自信。
2. 生理方面：潮紅、盜汗、心跳加速、便秘、皮膚乾燥或萎縮、全身疲倦、體力變差、失眠、骨質疏鬆。
3. 性功能方面：勃起不易、硬度不足、持久度不夠、性慾減退。
4. 心臟血管問題。

隨著生活水準提高，人口年齡老化增快已經成為當代研究領域的一個新熱點，在中醫古籍黃帝內經《素問·陰陽

應象大論》中就提到年過四十，起居衰矣；年五十，體重、耳目不聰明矣；年六十，陽痿、氣大衰。對男子的生長、發育、衰老過程作了一定描述。陽氣衰、肝氣衰、腎氣逐漸衰少，精血日趨不足而出現肝陰血虧，腎之陰陽失調，形成男子更年期的生理基礎。多數男子通過臟腑之間的調節，能夠順利度過這一階段而進入老年期。部分男子由於體質、疾病、勞逸、生活、社會環境、精神等因素的影響，不能自身調節而出現一系列功能紊亂徵候，即更年期症候群。

男性更年期可歸屬到傳統醫學「腎虛」範疇，黃帝內經提到，男子「二八腎氣盛，即進入青春期，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子。三八，腎氣平均，筋骨隆盛，肌肉滿壯。五八，腎氣衰，髮墮齒槁。六八，陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢頹白；七八，肝氣衰，筋不能動，開始進入更年期，精少。八八，則齒髮去。」明確提出「腎氣」的盛衰，是男性體質生、長、壯、老、已之本，對年過四十以後，逐漸出現的男性更年期症狀，也有所描述！

當男性出現上述症狀，除了尋求西醫治療找出潛在原因外，有時也會希望



配合中醫調理，改善體質。中醫師依據個人體質的不同，辨證論治，一般常見的證型有以下幾種：

1. 腎陰虛型：潮紅、盜汗、手足心熱、口渴、心煩、失眠、多夢、舌紅、苔微黃，治以滋腎陰，補腎水，方如知柏地黃丸、大補陰丸。
2. 腎陽虛型：畏寒、面色白、腰膝酸冷、頻尿多尿、陽萎滑精、舌淡苔白，治以補腎陽，方如右歸丸、龜鹿二仙膠。
3. 腎精不足型：由於後天失調、勞傷過度引起、健忘、注意力不集中、精神萎靡、陽萎不舉、治以填補腎精，方如左歸丸、大補元煎。
4. 肝腎陰虛：眩暈腰酸、耳鳴盜汗、煩躁易怒、手足心熱、口乾咽燥、舌質紅。方如杞菊地黃丸、二至丸。
5. 心腎不交：心煩失眠、心悸不安、眩暈、腰酸、健忘、五心煩熱、舌質淡紅。可用天王補心丹。
6. 肝鬱化火：胸悶、口苦、煩燥、舌質紅，佐以疏理肝氣藥，加味道遙散、柴胡疏肝散等，可加強情志調理。

男性常常需負擔家庭主要生計，工作壓力大更須注意自己的身體，隨著男性更年期的來臨，中醫注重〈上工治未病〉，預防重於治療，平常注意均衡飲食、少油、少糖、少鹽、戒菸、減少飲酒，有效的調適挫折和壓力，時時保持快樂的心，養成規律運動習慣，或配合中藥調理體質，男性可減少因更年期帶來的不適。

以下介紹兩帖藥膳提供民眾經由中醫師的診斷體質辨證來做調理：

1. 仙靈脾茶飲

藥材：仙靈脾 1 錢、紅棗 3 錢、枸杞 3 錢。

做法：將上述藥材以熱水 500c.c. 沖泡，作茶飲，一日一次。

作用：適合男性更年期精神不振、腰膝酸軟無力、性機能減退者食用。仙靈脾為滋補腎陽用藥，性味平和不溫不燥，紅棗健脾補氣，枸杞補養肝腎、明目補氣。

禁忌：有外感及體質屬陰虛火旺者忌服。

2. 山藥芡實韭菜粥：

藥材：芡實 5 錢、鮮山藥 1 兩、韭菜 30 克、粳米 60 克。

做法：將韭菜切成細末，再將芡實煮熟去殼、搗碎、山藥搗碎，然後一同與粳米拌和，慢火煮成粥。此為一日量，分兩次食用。

作用：有壯陽補虛、益氣強志的功效。適用於男性更年期脾腎陽虛氣弱而致虛勞羸瘦、氣短乏力、精神萎靡等。☺



免費戒菸班



招生活動

長庚醫院為配合政府衛生政策並促進社區民眾健康，本年度八月及九月份於林口院區及台北院區舉辦一系列免費戒菸班課室教學。歡迎有志戒菸民眾前往參與或旁聽，也歡迎家屬為家人報名。課程表及日期詳情請上長庚醫院網站 <http://www.cgmh.org.tw> 最近消息內查詢。

報名請於上班時間電洽
03-3281200 轉 2052 分機
陳先生。



