



男女兩性更年期障礙 改善之道（下）

改善男性更年期症候群的方法

男性更年期，在醫學界爭議多年，最新的醫學雜誌顯示，男人在中年之後，確實因男性賀爾蒙的變化，造成生理、心理上的衝擊，但是此種過程比較緩慢，不似女性伴隨有「月經停止」等身體上劇烈的變化，應該稱為「年長男性賀爾蒙衰退症候群」比較貼切。目前尚無確切的賀爾蒙藥劑，可完全治療男性更年期的不適。但有辦法改善嗎？若經過醫師仔細評估後，適度補充男性賀爾蒙，仍然不失為一種選擇，能預防骨質流失，增進肌肉力量及體力。另外，選擇替代賀爾蒙治療的食補、藥療也可延緩人體老化，阻止性功能衰退，使一個60歲的老人，保有40歲般的強壯精力。

根據臨床驗證，食物中維生素A、B2、B6、B12、C、D、E、β胡蘿蔔素及微量礦物質鎂、鈣、鉻、鋅、硒等，均有對抗自由基，抗衰老的作用。補氣中

藥材的黃耆、黨蔘；補血化瘀的當歸、川芎、丹參；補腎陽的肉桂、鹿茸、海馬、肉蓯蓉、菟絲子、補骨脂、黃精、銀杏葉、厚朴、蒼朮等皆有很強的抗氧化性。每日一個大蒜、一杯維生素C的果汁。

經常吃韭菜、核桃、杏仁、南瓜子、黑白芝麻等，每星期喝二次紅蘿蔔汁、芒果汁、鳳梨汁、蔬菜汁。每星期最少一次吃海產貝類、牡蠣取鋅，提高抗衰老能力，增強免疫功能。每月至少食用二次，依個人體質所需的中藥潛陽補腎氣或溫熱的青草濃汁亦可。

腎虛與更年期症狀的食療法

更年期前後階段與腎虛有很大關係。中醫在臨床上常見的有腎陽虛和腎陰虛兩種症狀。腎陽虛的現象為頭暈、目眩、腰痛、肢寒、口淡、浮腫、便溏、夜尿多、精神疲乏、舌淡苔薄白、脈沈細無力。女性的月經週期不定，是忽多忽少，淋漓不斷。

茲介紹腎陽虛的飲食療法三味如下：

一、黃耆四兩、當歸一兩、母雞乙隻（去內臟）或羊肉乙斤，炖熟分次服用。

二、核桃七錢、芡實五錢、蓮子五錢、大米適量，共同煮粥食用。

三、枸杞五錢、栗子七錢、羊肉三兩，加調味及水適量，炖熟服用。腎陰虛的現象為頭暈、目眩、耳鳴、多夢、失眠、脈細數、口乾心悸、血壓升高、舌紅少苔、五心煩熱、腰膝痠痛、頭部臉頰烘熱（潮熱）汗出。

其飲食法：一、百合一兩、首烏一兩（布包）、大米適量，煮粥服食。二、黃精一兩、山藥二兩、沙參七錢、冬蟲夏草四錢、雞肉乙斤（黃精、沙參、蟲草加水適量煎汁去渣取湯）將藥汁與山藥、雞肉三樣，隔水炖熟，調味後分二次服食。更簡單的食療方法，當臉部潮紅、發燒時，可用燒仙草汁、甘蔗汁、蜂蜜水、水梨、白木耳百合湯、蓮藕粉泡湯等滋潤降火。當情緒不



■良好的人際互動，也是提升更年期生活品質不可忽略的。

穩、失眠時，可用桂圓粥（龍眼乾15片左右、米三兩加水10碗煮成稀飯）、蓮藕排骨湯、玉米湯、菊花枸杞茶（杭菊五朵、枸杞20粒沖熱開水500cc）百合蓮子湯（百合、蓮子、紫蘇、山藥、陳皮、玉竹各三錢，加水五碗小火煎成一碗半）、清苦瓜湯等來安定神經。在按摩方面，每天用拳頭下緣肥肉，敲打按摩小腿內側中線，早晚各一次，由下往上敲打，一直拍打到大腿內側中線，每次每腿至少拍打十分鐘至卅分鐘。

另最重要的人性關懷是不可缺少的，做丈夫或妻子的要多體貼照顧，陪伴散散步，為子女的要多加關心父母親的變化，多噓寒問暖，如此一來，這種不舒服在短時期內可以克服的。

平常飲食當中，宜多食用豐富蛋白質的食物，如雞蛋、魚類、白瘦肉、奶類及新鮮蔬菜、節令水果、柳橙、桔子等。忌食辛辣性和刺激性食物，如濃咖啡、濃茶、辣椒等，並儘量少鹽、不吸菸、不喝酒。

預防重於治療 生理心理並重

人體的生理機能，都必須經過黯淡的更年期，我們應該運用智慧，以開朗而愉快的心態去渡過。其方法是不忘記提早作健康檢查，除了高科技的西方醫學儀器作全身健康檢查，抽血檢驗外，古老的生命運算也不容忽略，除了測知健康、性向外，也能了解氣勢的高低起伏，預防重於治療，真的有其必要性。病理有其關連性，病兆也有併發症，陰陽五行亦重視相輔相成。所謂「八字忌偏枯；血液忌病變」。五行剖析運勢，追尋健康，左右著人的生命起落；血液深深的影響著人的個性。為了追尋生命的延續，依附自然而減少病痛的生活著，就要認識大自然是非常奇妙的，從充滿生機的春季，鳥語花香、草木自生，這美好季節出生的人，感受春風吹又生的韌性，百折不撓，深深的受影響；烈日當空熊熊的火焰，象徵熱情奔放，溫暖造福了大地，多少偉人逢此季節誕生；天涼好個秋，翩翩氣度，風流倜儻，器宇非凡，那個不成大器；冬獲收藏的季節，腳踏實地，蘊藏豐碩。說穿了，每個生命皆可根據五行的旺、相、休、囚、絕來了解先天優缺點及後天上的遭

困無奈！亦可了解生、心理與氣勢的起伏，不要忽視。從太陽系的金、木、水、火、土星和太陽、月亮，都免不了與春、夏、秋、冬四季相關連。何況東、西、南、北不分地域、國籍的生命都脫離不了暖春、烈夏、涼秋、寒各的周而復始變化影響，將生命緊緊栓住感受著一生。人身上血液的循環，五臟的感受，從誕生時的先天無明習氣、基因，加上少年、青年期的後天養育，壯年期能量的蓄積，至更年期，幾乎定型了，但是六十甲子的輪轉，季節五行的因素，所產生的健康指數，千變萬化。人生的健康，在在跟五行有著密不可分的神奇，若能測知了解自己的五行氣勢起落，除了能預知病兆，以減輕病痛，脫離災厄，趨吉避凶外，更可創造健康的生理、心理，擁有彩色的人生。

活到老學到老，人生百態，自己想如何的生活，自己做選擇，除了生理（身體）的健康，心理（精神）也很重要，多進行人際互動，交些知己好友，減少憂慮思愁，愉快的活動筋骨，不愧對良心，做有益於人的事，積極主動維護關愛自己，努力去理解如何提高生活品質，以清閒自在的心境，順便帶給周圍的人感受到喜悅。（全文完）

■