



輕鬆有孕期

撰文：周鳳珍 註冊中醫師、香港大學中醫針灸碩士、香港大學專業進修學院中醫腫瘤學深造證書、香港浸會大學中醫皮膚科證書

男性不育有七證型 治則「體陰而用陽」



■ 男性不育，中醫的臨床辨證主要認為是肝腎功能失調。

中醫學稱男性不育症為「無嗣」或「斷緒」等，認為生育能力決定於腎氣的盛衰，腎所藏之精，在本病佔重要地位，亦涉及心、肝、脾等臟。中醫的臨床辨證主要認為是肝腎功能失調，腎虛則性功能出現障礙、精子質量及數量均低下；肝陰不足則精子數量少；肝膽濕熱則損傷精子而致不育。

男士精子正常（即精子的活動力、形態正常及有足夠的數量）是令配偶生育的關鍵所在，因此婚久

不育的男士，排除女方不孕原因外，男方一定要通過實驗室檢查精液以確定原因。中醫有「體陰而用陽」的理論，認為身體的物質結構屬陰，功能活動屬陽，正常的生命活動是陰陽平衡，即陰陽雙方是互動的，處於動態平衡。從上述理論，可引申精子屬於陰精，如果精子的量少，質素差，應該從滋養陰精着手；精子的活動力屬於陽，如果精子活動力差便應從補陽入手了。以上情況多見於年紀較大男士，屬腎虛證型；精液不液化而見精液濃稠，多為前列腺炎或精囊腺炎，屬中醫的濕熱證型，常見於年輕男士。

♂ 男性不育的證型

按中醫理論將男性不育辨證分型，一般分為七個證型：腎陰虛型、腎陽虛型、氣血兩虛型、肝膽濕熱型、肝陰不足型、肝鬱血瘀型、痰濕內蘊型。現將其症狀、治療原則及食療介紹，分述於下：

1. 腎陰虛型：婚久不育，形體消瘦，頭暈耳鳴，腰痠腿軟，咽乾舌燥，五心煩熱，午後潮熱，盜汗顏紅。治療原則為滋陰補腎，生精種子。可用山萸肉10克、淮山20克、枸杞子15克、菟絲子15克（包煎），用5-6碗水煲瘦豬肉200克，可每週服3次，腎陽虛者忌服；

2. 腎陽虛型：婚久不育，面色蒼白，精神不振，腰膝痠軟，陽痿早泄，小便清長，夜尿量多，畏寒喜溫。治療原則為補腎壯陽，生精種子。可用柏子仁15克、仙靈脾15克、枸杞子10克，用1碗水燉鹿茸3克，可每週服3次，腎陰虛者忌服；

3. 氣血兩虛型：婚久不育，面色蒼白或萎黃，少氣懶言，乏力自汗，心悸失眠，頭暈目眩，納呆便爛。治療原則為補氣養血，生精種子。可用北芪15克、淮山15克、紅棗10克、枸杞子10克，煲牛肉150克，可每週服3次，肝膽濕熱者忌服；

4. 肝膽濕熱型：婚久不育，脅肋脹痛，睪丸腫脹疼痛，射精疼痛或血精，面紅耳赤，口苦咽乾，大便秘結，小便短赤。治療原則為疏肝利膽，清熱利濕。可用龍膽草6克、車前草10克、薏仁15克、生地30克，用4碗水煎水代茶，可每週服3次，氣血兩虛者忌服；

5. 肝陰不足型：婚久不育，面色無華，眩暈，夜寐多夢，耳鳴如蟬，眼睛乾澀，視物不清，肢體麻木，筋脈拘急，爪甲不榮，精液減少，陽痿。治療原則為滋陰養肝，生精種子。可用白芍15克、制首烏10克、枸杞子10克，用8碗水煲小烏雞1隻，可每週服3次，肝膽濕熱者忌服；

6. 肝鬱血瘀型：婚久不育，脅肋脹痛，胸悶不舒，睪丸墜脹疼痛，煩躁易怒，精索靜脈曲張，睪丸或附睪有結節，陽痿或不射精。治療原則為疏肝理氣，活血通絡。

可用田七5克加水2碗煎30分鐘，放入素馨花及玫瑰花各6克燉10分鐘，代茶飲用，可每天飲用；

7. 痰濕內蘊型：婚久不育，形體肥胖，肢體困倦，神疲氣短，頭暈心悸，胸悶惡心，性慾淡漠或不射精。治療原則為健脾去濕化痰。可用茯苓15克、陳皮6克、薏仁30克、竹茹15克，用4碗水煎水代茶，可每週服3次，便秘者忌服。



■ 枸杞子滋補腎陰，有助男士調理身體。

♂ 多吃含鋅量高食物

根據中醫「體陰而用陽」的理論，如果檢查到精子活動力不足，可在行房當天服補腎助陽的食療，如鹿茸、鹿尾巴、仙靈脾、菟絲子，以增強精子的活動能力。畸形精子症及精子數量少多食滋補腎陰的食療，如枸杞子、黑芝麻、百合、女貞子。

除以上對證食療調理外，平常飲食可適量攝取含鋅量高的食物，如蠔、黑芝麻、雞蛋、魚、堅果（葵花子、南瓜子、核桃、松子、花生等），多食綠色蔬菜及小麥胚芽，因其含維他命C及E，有利提高精子的質量及生成。

除用中藥治療不育症外，針灸也是一種不錯的方法，留待下一篇給大家介紹。



■ 平常飲食可適量攝取含鋅量高的食物如蠔。