



男女都有更年期 增雄性激素易癌變

正如大題說：「男女都有更年期」，即是說男性同樣有更年期。從生理角度看，是因為體內「睪丸酮」逐漸減少導致，主要是男性激素，由睪丸及腎上腺皮質分泌，15至35歲達到高峯，以後緩慢下降每年約1-2%，40-50歲後可能達臨界水平以下。

不振、注意力不集中、肌肉軟弱、萎縮、無力、睡眠不安、食慾減退，一般無須治療，因為如果應用雄性激素，易引起前列增生及前列腺癌。貝殼類食物如蠔含一定量的雄性激素，可以適量進食；適量運動、精神鬆弛也是輔助治療方法。

32歲肌肉豐滿壯健

從中醫角度看，《黃帝內經》對男性生長/發育的程序有如此描述：「丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更。

二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子。三八，腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極。四八，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

這種激素對身體的作用是多方面的，除影響性功能外，對骨髓造血功能、血脂代謝、骨質密度、肝臟功能都有一定作用。因為它的下降速度緩慢，所以沒有顯出如女性停經、絕經的明顯界線。其症狀除了性功能減退外，亦常見有精神狀態的焦慮、萎靡



■ 男性更年期症狀除了性功能減退外，常見焦慮及精神萎靡不振。



■ 貝殼類食物如蠔含有雄性激素。

鬢斑白。七八，肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎臟衰，形體皆極。八八，則齒髮去。」

簡單的意思是說，男子到了八歲，腎氣充實，頭髮生長，乳齒更換。到了16歲，腎氣旺盛，天癸（性激素的功能發揮及调控）已趨成熟，精氣充盈，陰陽調和而具備了生殖能力。24歲時，腎氣平衡發展，筋骨強勁有力，牙齒生長齊全盛極。32歲時，筋骨生長最鼎盛，全身肌肉豐滿壯健。到了40歲，腎氣由盛轉衰，開始脫髮，牙齒亦開始枯槁。48歲時，上半身的陽氣逐漸衰竭，面部神彩消失，頭髮變斑白。56歲時，肝氣衰退，肝主筋，肝氣衰則筋腱不能活動自如；而且天癸枯竭。陰精減少，腎臟的功能衰退，整體便由盛轉衰了。到了64歲，牙齒和頭髮已所剩無幾了。



■ 適量運動可鬆弛精神，是輔助男性更年期症狀的方法。

腎氣由盛轉衰

由《黃帝內經》文字的描述可以看到，男女生理性衰老的共同之處，主要是腎氣由盛轉衰，而明顯不同之處

有二：一是女子腎氣的變化以七年為一進階，而男子則為八年。表面看來，男子的老化進程是拖慢了一點；二是由於女子有「月事以時下」的生理規律，因此當七、四十九歲時（會因人而異的）「天癸竭，地道不通」，月事不再來潮，衰老便有了明顯的標記，而男士卻少了此一生理及心理的關口。

補氣壯陽湯（1人量）

材料：南芪（五指毛桃）30克、黃精、仙靈脾及柏子仁各15克、白朮10克

做法：將材料洗淨，用6碗水用猛火煲滾後，改用細火煲1小時即成。

功效：南芪、黃精及白朮均能益氣健脾，仙靈脾溫腎壯陽，柏子仁養心安神；諸品相配益氣健脾、溫腎壯陽，對男士因更年期出現精神萎靡尤為合適。

小貼士

重陽節有一種不能缺少的植物——茱萸，也即是唐朝詩人王維在他的千古傳誦名詩《九月九日憶山東兄弟》中所寫：「獨在異鄉為異客，每逢佳節倍思親。遙知兄弟登高處，遍插茱萸少一人。」的茱萸。原來茱萸有三種——食茱萸、吳茱萸和山茱萸，前者是食材，後兩者是中藥。食茱萸辛辣有香味，可作辣味的調味料，亦可用來製茱萸酒，在重陽節人們會飲茱萸酒，芳香暖胃。山茱萸是中醫的固澀藥，其味酸、澀，性微溫，有補益肝腎（治肝腎不足，腰膝酸痛等），澀精止遺（治遺精、遺尿），固崩止血（治崩漏等），斂汗固脫（治大汗虛脫）的功效。王維詩中的茱萸則是中醫的溫裏藥吳茱萸。



■ 吳茱萸可有補益肝腎。