



養生要即時

7種體質的中年男性如何愛自己

文／中醫內科 主治醫師 林彩蕙·中醫兒科 主治醫師 賴佳鈺

人在年輕的時候，熬夜、吃冰喝辣都沒關係，小睡一覺，活力又來，通常不會覺得預防疾病有多重要，也不會想到做個健康檢查，總認為反正年輕嘛，身強體壯，可以「hold得住」！然而，每個人先天稟賦不同，體質各異，隨著年紀增長，身體自我修復系統的運作開始變慢和容易出錯，各種毛病陸續報到，糖尿病、高血壓、高血脂、脂肪肝、胃潰瘍、腫瘤…，可能無聲無息的就來了。

尤其是45歲至59歲，世界衛生組織界定為「中年」，是最需要健檢的族群。這個族群可能面臨了工作時間長、小孩要學費生活費、父母需要照顧等各種責任和義務，常常是蠟燭兩頭燒，體力、精力、腦力、記憶力卻開始走下坡。特別是男性，尊嚴上還背負有較多的社會期待，壓力更大，於是生理、心理的紅燈亮不停。

在所有健檢服務中，有個項目是本院所特有的，那就是「中醫健檢與諮詢」。除了有現代發展出的儀器輔助，如脈診儀、良導絡經絡能量檢測儀、心率變異分析儀（HRV）、甲襞微循環、耳穴檢測等，最主要還是運用中醫望聞問切的診斷方式，探查人身的氣血陰陽變化與代謝狀況，在檢驗數值未有（或有）變化之前，先瞭解身體狀況與走向，以便防微杜漸，提前採取正確的保養措施。

歲月中途站

中醫為中年男性把脈

兩千年前的人們就察覺到男子「五八（40歲），腎氣衰，髮墮齒槁；六八（48歲），陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢斑白；七八（56歲），肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎藏衰，形體皆極」，以及

「四十歲，皆大盛以平定，腠理始疏，榮華頹落，髮頗斑白，平盛不搖，故好坐。五十歲，肝氣始衰，肝葉始薄，膽汁始減，目始不明。六十歲，心氣始衰，善憂悲，血氣懈惰，故好臥。」（以上出自黃帝內經）。

可見古代男性在中年時期，肝腎氣開始衰退，髮蒼蒼，齒牙動搖，目不明，筋骨也鬆散。那麼，現代的中年男性呢？中醫諮詢時常見的中年男性「證型」有以下數種：

氣虛型

很容易累，不管做什麼事，沒多久就想要休息，休息一下會比較好些；胸口總是悶悶的，喘不過氣來，需要深呼吸；說話愈說愈小聲，有氣無力；下班後就垮掉了，陷進沙發後更不想動了，常常覺得「心有餘而力不足」。舌象偏於胖大、有齒痕或嫩軟，脈象偏沉弱。這屬於無法「過勞」的體質。

氣陰兩虛型

雖然有氣虛的特質，但是「愈夜愈美麗」，到了晚上精神反而變好，容易亢奮；也有可能睡不好，難以入睡，整夜睡醒醒；想要吃補來改善，一補又口乾冒痘上火，大便不順暢。舌象偏紅偏瘦，或薄嫩，脈象偏於沉細。這類型的人容易身體疲累，不過精神上可以硬「ㄍㄨ」。

肝腎陰虛型

視力減退，眩暈耳鳴，筋骨退化，容易腰痠背痛，勞累時加重，臥床休息後會較為好些；體型偏瘦，膝蓋痠軟無力，夜尿，遺精；晚上虛煩不能睡，或眠淺易醒。舌象表現偏紅瘦苔薄少，脈細數偏弦。

氣鬱型

胸口常脹脹悶悶的，喜歡嘆氣，嘆氣後比較舒服；眉頭緊縮，凡事習慣往心裡放，悶在心裡；身體容易這裡痛、那裡不舒服，胸脅兩側也常脹悶；當氣鬱「化火」，可能就會煩躁易怒、不耐煩、好發脾氣，也會影響消化系統，出現悶脹的狀況，脈象偏弦。多屬於「鬱卒」的族群。

痰濕型

體形可能較為肥胖，肌肉鬆軟，頭身容易困重疲累，運動後比較好，但流汗較黏膩；吃少易脹悶也易胖，大便不爽或濕黏。特別常見於喜歡喝飲料、啤酒、甜品及應酬多的族群，此一類型的人如果久坐少動，濕邪影響脾氣，或者本身脾氣就較虛弱（中醫所謂脾虛，即消化功能較弱），運化不良再生內濕，濕多阻礙就氣機不暢，易漫生諸病。

濕熱型

與痰濕體質類似，但是濕已「化熱」，濕熱交雜，因此可能會有頭髮和臉都油膩膩的，頭皮屑多，眼白比較黃或濁，眼睛有分泌物，合併口臭、汗臭，味道不好聞，以及身上皮膚好發毛囊炎、痘瘡等現象。舌色紅苔厚膩，脈象較滑數。這種證型比較容易出現在經常熬夜又嗜吃烤炸辣、不離菸酒的族群。

血瘀型

較常見於一些痰濕型、濕熱型的人，由於影響到「血分」，亦即所謂的「血液循環」不好，甚至會發生「質」變。氣虛型的

人也容易因為「虛滯」，然後再往「血瘀」發展。此一證型的人通常面色比較晦暗，或者唇色、舌色不鮮，有青紫瘀斑，或脈來澀滯不暢。

防半百而衰 不同體質的養生對策

中醫典籍黃帝內經對於養生也有豐富的描述，談到上古之人如何能夠度百歲而去，乃「食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年」。黃帝內經也提及如何會半百而衰：「今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節」。

現代中年男性常常飲酒應酬，忙碌於夜生活，或上網勞心勞神，三餐不定時也不定量，均為養生大忌。「規律充足的睡眠」、「均衡適量適時的飲食」、「持續適當的運動」、「情緒的調適抒發」等，是大家耳熟能詳的養生基本之道，以下依各類型體質加以說明：

氣虛型

「肺」「脾」「腎」三臟功能不佳時常表現出氣虛症狀。脾為後天生化氣血的源頭，能夠健脾益氣的中藥食材，例如黨參、黃耆、茯苓、山藥、紅棗等，通常有助於整體之氣；「黃色」為脾土之色，因此像胡蘿蔔、南瓜、紅薯等，也都是不錯的食材。平日飲食應避免生冷瓜果涼品及油膩難消化之物，因其容易阻礙或者耗損「氣」的運作；吃東西最好多多咀嚼才嚥下，「粥」就比較好消化吸收。

疲累時應稍作休息；不要選擇過於劇烈或競賽型的運動，如果運動1個小時後要休息3個小時，那就表示太過了；建議先從散步、快走、體操開始，讓自己微微流汗，幾次過後等氣力慢慢提升再加強有氧運動。心情上不要過於思慮，宜將主要工作放在早上陽氣最充足的時候做。

氣陰兩虛型

最重要的是睡眠，應避免熬夜耗氣傷陰，即使夜晚精神亢奮，似乎能做更多的事，也應該把握睡眠的黃金時間，即晚上11點至凌晨3點，好好睡一覺，6、7小時以上的睡眠較為適合。晚上盡量不要看電視及上網，或者喝茶、咖啡等刺激性飲品，免得精神大好而更難入睡。飲食原則如同氣虛型，要清爽好消化，少吃烤炸辣或過鹹的東西，否則容易化熱化燥，更耗「陰分」。

此一證型的人常常會硬撐，口中雖說「我不累、我不累」，但若按壓一下肩頸的肌肉，通常會發現是僵硬疼痛的。建議平日不要過於思慮，煩躁想發怒時請做做深呼吸，緩和情緒放輕鬆。

肝腎陰虛型

睡眠是非常重要的，晨起或入睡前多多按摩腰間及四肢關節肌肉，運動前也要注意暖身，避免關節吹風受寒。眼睛周圍也可多按摩與放鬆，例如按摩眉毛眉陵骨處、兩側太陽穴和臉頰，耳朵上中下往外拉一拉，頭皮自前額髮際往頭頂向後至頸項用兩手十指指頭敲一敲，脖子後肩膀肌肉也抓一抓，可促進循環、減少眼睛乾澀。



氣鬱型

如何紓解壓力是門課題，凡事不應鑽牛角尖，不要擺在心裡面，多跟積極開朗正面思考的人相處，試著開口哈哈大笑，將悶氣「一吐為快」；常張開或上舉手臂做做擴胸運動，左右肩膀脅肋常拍打，四肢關節常轉動，不要久坐，避免「氣」的結聚。散步或運動盡量在開闊寬廣的空間，如操場、綠草地等；運動時若有人陪伴更佳。

此一證型的人往往「想」的會比做的多，如果能夠察覺到自己已經陷在負面的想法中，那就多做少想，「做就對了」。有人或許會說「我也不知道要做什麼？」當不知道做什麼的時候，就去運動吧！游泳、泡湯、芳療或SPA都很適合。

痰濕型

除了避免攝取過多飲料、酒、甜品、冰品、油炸物、甚至「水」之外，此一證型的人最好「多動少坐」。許多人常說沒時間運動，但是可以多「利用時間」動一下，如走路上下班，或許有人會說「住家離公司太遠，沒辦法走路上班」，那麼何妨將車子停放在距上班處一段路的距離（步行約20分

鐘）再走；上樓少坐電梯，多走樓梯；坐1小時左右則起身走動，或做做「健康操」。

濕熱型

與痰濕型類似，但是更要避免「熱」的生成，例如不熬夜、少吃油膩燒烤炸辣、不抽菸喝酒等。其實濕熱型和痰濕型、血瘀型一樣，都已經有「病理產物」產生，除了調整生活作息及飲食運動之外，最好進一步尋求中醫藥的治療與調理。

血瘀型

可以尋求形成「血瘀」質的原因，如前所述，是痰濕、濕熱來的？氣滯、氣鬱來的？或者氣虛來的？然後再依照各類型養生原則而行。

許多疾病不是一朝一夕形成的，形成原因往往很複雜，體質狀態可能也非單一，而是同時夾雜兩三種證型，並且常會轉變。

「即時養生」不是口號，而是當下就要做到，讓它成為一種習慣，要不然等到工作大半輩子終於退休時，恐怕已經一身是病，悔之已晚。寫到這兒，不免想起輪三班不得不熬夜工作的醫院同仁們，莫忘更要找時間好好保養身體喔！ 🍵