

## 男士請保重

人生的上坡與下坡之間.....

成功男性頭頂永遠的痛：雄性禿

7種體質的中年男性如何愛自己

預防尿路結石復發有撇步

攝護腺癌是男性大敵

如何戰勝勃起障礙

脂肪肝敲響了健康警鐘

攝護腺炎來亂 尿尿也傷神

愛惜您的肝 謹記三不一沒有

穩住血糖·與糖尿病和平共存

盛夏溼熱罩頂 足癬趁勢崛起

醫院沒有颱風假 無情風雨中的有情天地

實驗室通過國際雙認證 本院檢驗醫學部向上提升10年有成

省錢大作戰 當個環保的母乳媽媽



## 中國醫療體系月刊

發行人 蔡長海  
社長 周德陽  
副社長 林欣榮 陳偉德  
總顧問 許重義  
總編輯 沈戊忠  
副總編輯 李文源 吳錫金 施純明  
孫茂峰 陳貽善  
主編 陳于媿  
編輯委員 田霓 李育臣 呂孟純  
何茂旺 林彩玟 林秋秀  
林聖興 洪靜琦 陳安琪  
莊春珍 許國敏 張美滿  
張廣漢 黃郁智 趙媻婷  
蔡峯璋 蔡教仁 蔡侑媻  
劉孟麗 劉淳儀

美術編輯 盧秀禎  
美術設計·印刷 昱盛印刷事業有限公司  
創刊日期 民國92年8月1日  
出刊日期 民國101年8月1日  
發行所 中國醫藥大學附設醫院  
地址 404 台中市北區育德路2號  
電話 04-22052121轉4334  
網址 http://www.cmuh.cmu.edu.tw  
電子報訂閱  
院內員工投稿 ask@mail.cmuh.org.tw  
讀者意見信箱

## 編輯檯

8月8日父親節，這個節日令人不由得想起最近一家老人安養機構看到的數十位寂寞長者。安養機構的護理人員說，每當有兒女前來探視父親，喊一聲「爸！」老人就像在陰暗中突然被陽光照到一樣，原本沒有表情的臉馬上燦亮了起來，笑意大朵大朵地在嘴角綻開，她們在一旁看了也替老人開心。

這些老人或許都是某人的父親，曾經是一家之主，曾經是兒女最親愛的仰望，臨老因病導致行動障礙，無法自理生活，隨時需要有人照顧，兒女無能為力，只得安排他們住進安養機構。人間如夢，不管過去活得怎樣精采，如今只能受困在方寸之地，終日與輪椅或床榻為伴，思之不勝唏噓。

目睹此景，免不了會想：他們當初忙於工作，為給家人更好的未來而打拚之際，如果也能撥點時間維護自身的健康，現在是不是可以擁有比較自在的銀髮歲月，是不是可以享有比較豐裕的天倫之樂？

因此在設定中國醫訊8月份「醫療之窗」的主題時，我們決定報導一些好發於男性，尤其是中年男性的疾病，包括攝護腺癌、尿路結石、糖尿病、肝病、脂肪肝等，另有一些疾病，諸如足癬、雄性禿或勃起障礙等，雖不致命，卻會帶給患者極大困擾。中醫部林彩蕙和賴佳鈺兩位醫師介紹7種不同體質中年男性的養生竅門，也極有參考價值。

誠如撰寫「攝護腺癌」一文的泌尿部黃志平醫師所言：「守護爸爸的健康就守護了全家的幸福」，我們每個人都應設法守護住自己的健康，別讓幸福跟著健康一起偷偷地流失。



### 總編輯專欄：杏林我思

#### 03 醫院沒有颱風假

文/沈戊忠

### 輝耀中國

#### 05 針灸英傑

林昭庚教授譽滿杏林

文/陳于媿

### 醫療之窗：男士請保重

#### 07 尿路結石不可兒戲 預防復發才是王道

文/陳漢吉

#### 10 成功男性頭頂永遠的痛 談雄性禿的成因與治療

文/許致榮

#### 13 攝護腺炎來亂 尿尿也傷神

文/謝博帆·張兆祥

#### 15 攝護腺癌 男性的大敵

文/黃志平

#### 18 戰勝勃起障礙 重振雄風在此一舉

文/陳國樑

#### 20 三不一沒有 愛惜您的肝

文/高榮達

#### 22 肝臟肥滋滋 敲響健康警鐘

文/陳仕豐

#### 25 盛夏溼熱罩頂 足癬趁勢崛起

文/李文豪

#### 28 穩住血糖 與糖尿病和平共存

文/洪遠正

### 中醫天地

#### 30 養生要即時 7種體質的中年男性如何愛自己

文/林彩蕙·賴佳鈺

### 分享平台

#### 34 我們來到上帝的部落 司馬庫斯

文·圖/何承恩

#### 39 省錢大作戰 當個環保的母乳媽媽

文·圖/蔡秀珍



# 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。

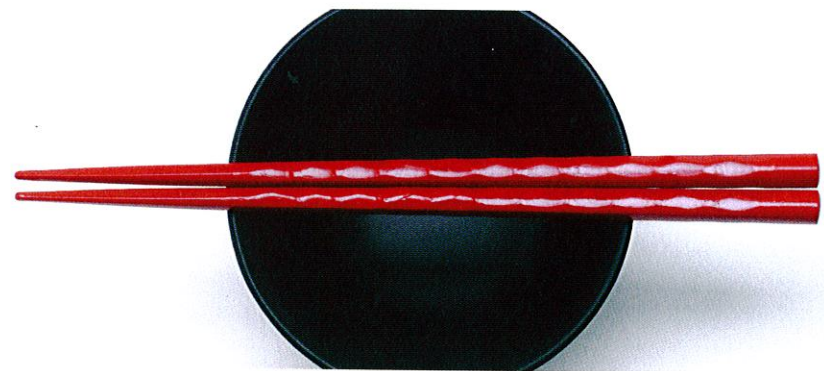
#### 氣陰兩虛型

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！☺