



熬夜:青壮年勃起障碍的新发病因

在男科门诊中,经常看到25~35岁左右的青年来就诊,他们往往羞于启齿,待深入询问后,才知道他们的疾患——勃起功能障碍,又称阳痿。

勃起功能障碍(ED),是指阴茎持续不能达到或维持足够的勃起时长以进行满意的性生活,病程在三个月以上。正值壮年的他们,本应该身强力壮,怎么会“痿”了呢?通过问诊,能发现他们的共同之处,就是熬夜!

有些人属于典型的“夜猫子”,每天晚上无论忙不忙,都会熬到半夜才睡觉,甚至有些人,都要到凌晨一两点才会入睡。

“日出而作,日落而息”这是长期以来人类适应环境的结果。一般来说,超过11点不睡觉,即为熬夜。

中医认为,子时(23:00—1:00)是心肾相交时刻,心火下降,以资肾水,肾水上升,以济心火。心属火,藏神;肾属水,藏精,两脏

相互作用,互相制约,以维持正常的生理活动。如果子时还不睡觉,会导致心火上炎,肾水失于温煦,久而久之,就出现焦虑、失眠、牙痛等上焦火旺及腰酸腿软等下焦肾虚的症状。而肾虚是导致勃起功能障碍的主要病因之一。

熬夜不仅会导致肾虚,还会影响性激素的分泌,导致性激素分泌紊乱。男性的睾酮即雄性激素,是维持性欲,促进阴茎勃

起的主要性激素,因此睾酮分泌的紊乱,也是导致青年男性勃起功能障碍的重要因素之一。

此外,经常熬夜还会导致反应迟钝、记忆力下降,出现暗疮、粉刺、皮肤干燥粗糙等皮肤疾患,容易疲劳、精神不振、身体抵抗力下降,而抵抗力下降又会导致诸多疾病,形成恶性循环。

那么,熬夜导致的勃起功能障碍怎么治疗呢?

首先,应当尽量避免熬夜。做到

每晚11点之前睡觉,早上7点左右起床,中午午睡半个小时左右,养成良好的作息习惯。

其次,可服用中药壮药治疗。长期熬夜的人往往会出现肾精虚、肾火旺的情况,还伴随有肾阳虚,进而导致性欲下降,取仙茅、淫羊藿、当归、巴戟天、知母、黄柏、枸杞、熟地、山萸肉、蜈蚣、温肾阳、补肾精、泻肾火等中药壮药起痿治疗。值得注意的是,由于个人情况不同,还



需要医生进一步辨证,在上述方药上进行加减,以确定合理的治疗方案。中药治疗时间比较漫长,需要1~3个月,需要患者耐心配合。

最后,生活中

要加强锻炼,深蹲、提肛运动、跑步等运动对于勃起功能的改善以及恢复,都会有所帮助。

(广西国际壮医院男科主治医师岳增宝)

帕哈:傣族的传统药膳美食

“帕哈”是傣语,意为臭菜,是一种野生植物,也是云南南药中的独特一味。帕哈学名羽状金合欢,为豆科植物羽状金合欢的嫩叶。属豆科多年生灌木,全身长满倒钩刺,夏季发新芽长新枝,走近它时,会闻到一股怪异而沉闷的臭味,因新芽上繁殖着一种发出异味的霉菌,不习惯闻的人感觉到头懵懵的,被熏得头晕想吐也是常有的事。

但是,这种野菜闻着臭,吃着却很香,与臭豆腐有异曲同工之妙。它富含胡萝卜素、维生素A、维生素C及钾、钠、锌、铁等元素,是傣族地区的一大特色菜,具有清热除湿、解毒利尿、开胃助消化、预防夜盲症等功效。羽状金合欢嫩叶可以做饭,藤蔓还是一味活血止痛,祛风



湿的良药,对于预防或改善老年痴呆、风湿痹痛、跌打损伤有积极作用。

帕哈主要生长在怒江、湾甸河、勐波罗河流域的怒江坝、勐糯坝、柯街坝、湾甸坝、旧城坝等热带地区的地坎、田埂、深涧、沟谷、溪边、河畔,市外德宏、临沧、西双版纳等热带地区也有广泛分布。傣族人机智地依托当地自然物产,探寻饮食治病健身规律,探索出了药食合一,

讲求原汁原味和滋补功效的民间药膳。这些药膳用料奇异、美味滋养、讲求自然趣味,已经成为当地少数民族的家常美食。

帕哈鲜嫩可口,在当地的吃法有很多,其中最具代表性的有帕哈煎鸡蛋、帕哈煮田螺、帕哈凉拌水果、帕哈炒西红柿等。

帕哈煮田螺:当地人从田间捞得田螺后先用清水养2~3天,再用帕哈等各种佐料先炒后煮。食用时将酱油、香油、荆芥、芫荽、蒜、汤兑成调味汁佐食。这是傣族的美味佳肴之一,素以做法讲究、佐料齐全、汤白、味香、麻辣著称,并有消炎解毒的食疗作用。帕哈生长于亚热带阴湿处,择尖部而食,香味浓郁,是香料中含叶绿素最多的一种。田螺味甘、性寒、

祛湿、清热解毒,并有助于合成眼睛中的视色素,起到明目及防治夜盲症的作用。此菜用料多样,多味复合,具有浓郁的民族饮食特色和食疗特点。

帕哈炒鸡蛋:将帕哈去除老的茎叶,用水洗净后切成小段,放入碗里,调入盐。把鸡蛋打进碗里,将鸡蛋与臭菜搅匀。锅中倒进油烧热,然后倒入臭菜鸡蛋液,用文火煎炒成金黄色即可出锅。此菜富含蛋白质高,营养很高,味道也鲜美。

(田晟)

(本栏目长期征稿)

民族医药之窗

何首乌常用药膳方

1. 发枯燥发黄,须发早白,头晕,耳鸣,失眠,腰膝软弱,梦遗滑精,崩漏带下,久病体虚:制何首乌12克,粳米160克,红枣3~5枚,红糖适量。先将何首乌用砂锅煎取汁,去渣,加入粳米、红枣,文火煮粥。待粥熟,加入适量红糖,再煮一二沸,趁热,服食。分顿食用。

2. 气虚所致的子宫脱垂:制何首乌12克,鸡蛋2枚,小米50克,白糖适量。将首乌用纱布包裹,与小米同煮粥。粥熟前捞出药包,将鸡蛋打入。加白糖少许,调匀,煮熟即可。空腹分顿食用。

(蒋官军)

广西区域特色 中药品种⑰



何首乌

用、生用性效有别,制用微温,甘补兼涩,不腻不燥,善补肝肾、益精血、乌须发,为滋补良药,善治精血不足证;生用平而偏凉,苦多甘少,善行泄而补力弱,能解毒、截疟、润肠燥,治疮肿瘰癧、体虚久疟、肠燥便秘;制何首乌可养血滋阴,生何首乌则润肠通便、祛风、截疟、解毒。

本品含有蒽醌类化合物,主要成分为大黄酚和大黄素,还含卵磷脂、粗脂肪等。具有解毒、消痈、截疟、润肠通便的功能。

用法用量:内服煎汤,3~6克,熬膏,浸酒或入丸、散。外用,适量煎水洗,研末敷或调敷。

使用注意:大便溏泄及有湿痰者慎用。忌铁器。

常用验方

1. 自汗不止:何首乌末,津调,封脐中。

2. 破伤出血:何首乌末,敷之,即止。

3. 七宝美髯丹:赤、白首乌各18克,赤、白茯苓各18克,牛膝、当归、枸杞子、菟丝子各9克,补骨脂6克。有补益肝肾、乌发壮骨之功。主治肝肾不足,须发早白,脱发,牙齿松动,腰膝酸软,梦遗滑精,肾虚不育等。

4. 治疟疾:何首乌20克,甘草(小儿酌减)2克,煎2小时,食前服。每日1剂,分3次,连服2日。