

男性更年期综合征调理

男性更年期,是指男性由中年期过渡到老年期的一个特定时期,多发生在55-65岁之间。由于个人身体素质、文化修养、生活经历、心理特征等方面的不同,故所出现的症状各有差异,轻重程度亦不等同。中医认为,发病与心、脾、肝、肾诸脏功能失调,尤其是肾功能失调有关。肾为先天之本,主藏精、生髓。男性步入更年期后,肾气逐渐衰减,精血日趋不足,导致肾的阴阳平衡失调,进而引起后天不足,出现心、肝、脾等脏功能的紊乱。表现为不同程度的活动效能降低、思维和体力减弱、协调功能丧失等,甚者影响日常的工作、学习和生活。据中医辨证分型不同,笔者整理部分粥膳调理,供读者参考。

1. 肾阳虚型:证见神疲乏力,畏寒怕冷,四肢发凉,腰膝酸痛,性欲减退,阳痿早泄,尿频清长,大便稀溏,舌淡苔白,脉沉迟。

①益智仁粥:益智仁5克,粳米50克。益智仁研细末备

用,粳米煮粥,粥将熟时,放入益智仁粉拌匀,煮至粥熟,加盐调味即可,早晚食用或佐餐。

②山药菟丝子粥:山药30克(研末),菟丝子10克,粳米100克。菟丝子捣碎,水煎取液,加入山药和粳米,同煮成粥,白糖调味,可作早晚餐服食。

2. 肾阴虚型:证见形体消瘦,面红颧赤,潮热盗汗,五心烦热,头晕耳鸣,失眠多梦,腰膝酸软,遗精早泄,口干便燥,夜尿溲黄,舌红少苔,脉细数。

①桑椹粥:桑椹子30克,糯米100克。共煮成粥,冰糖调味,早晚空腹温服。

②玉竹核桃粥:玉竹、核桃、沙参、百合各15克,粳米100克。共煮成粥,以盐调味,早晚食用。

3. 心肾不交型:证见心烦失眠,心悸不安,情绪易怒,时

喜时悲,眩晕耳鸣,神疲健忘,咽干口燥,舌质红,脉细数。

①桂圆百合粥:龙眼肉、百合各30克,大枣6枚,粳米100克。共煮成粥,冰糖调味,早晚服食。

②山药荔枝粥:鲜山药100克,荔枝肉20克,桂圆肉15克,五味子3克,粳米100克。五味子布包,诸药一起煮成粥,去药包,冰糖调味,早晚服食。

4. 肝肾阴虚型:证见头晕目眩,腰酸胁痛,潮热盗汗,心烦口干,多梦少寐,易疲劳,手足心热,舌质红,脉细数。

①百合生地枣仁粥:百合30克,生地15克,枣仁10克,粳米100克。前三味药水煎取液,加粳米同煮成粥,调味,可作早晚餐服食。

②枸杞芝麻糊:枸杞子60克,黑芝麻30克,红枣15克,粳米60克。黑芝麻炒香,粳米炒黄,枸杞子煮后去籽,红枣煮后

去皮及核;后两种晾干,与芝麻、粳米共研成细末,装瓶备用,每次20克,开水冲成糊状食用,早晚各1次。

5. 脾肾阳虚型:证见头晕目眩,神疲乏力,腰膝酸软,畏寒肢冷,浮肿,夜尿量多,舌质淡,苔薄白,脉沉细。

①核桃莲子粥:核桃仁20克,莲子、芡实各18克,粳米60克。各材料洗净,一同加水煮成粥,调味,早晚食用或佐餐。

②胡桃莲肉猪骨粥:胡桃、莲子(去心)各50克,猪骨500克,粳米100克。胡桃、莲子、粳米洗净,猪骨剁成小块,一同加水大火煮沸改小火,煮至猪骨熟烂粥成,调味,作早晚餐服食。

6. 心脾两虚型:证见面色萎黄,神疲乏力,心悸怔忡,失眠多梦,惊恐不安,多疑善虑,健忘眩晕,食欲不振,腹胀便溏,舌淡苔



白,脉细弱。

①百合枣仁粥:百合10克,酸枣仁15克,粳米100克。百合、酸枣仁洗净,与粳米一起加水同煮成粥,调味,早晚服食。

②龙眼莲子粥:龙眼肉15克,莲子20克,红枣20个,糯米200克。各药材与糯米一起,加水同煮成粥,用适量冰糖调味,分早晚2次佐餐服食。

(陈日益)

阳痿验案偶拾

肾与脾分别为人的先天和后天之本,脾的运化有赖于命火的温煦蒸腾,命火的生息有赖于脾气散精的滋养,两者相互资助。在肾虚当补之际,一般多倾向于单纯补肾,临床上采取脾肾双补,以补肾为主,取其后天济先天,先天助后天,相互资助之效。

张某,男,27岁。自述婚后发现阴茎不能勃起已半年,既往无特殊病史,外生殖器无异常。证见精神焦虑,神疲健忘,睡眠不佳,腰酸,纳食不香,二便如常,舌淡少苔,脉沉细。证属命火不足,心脾两虚。治宜补肾健脾。方用:党参、白术、山萸肉、仙茅、仙灵脾、阳起石、熟地、白芍、当归、五味子、菟丝子、诃子肉、旱莲草、女贞子、覆盆子、牛膝各30克,蛤蚧1对(去头足)。共研细末,炼蜜为丸,丸重10克,每次2丸,温开水送服,每日2次。

服上丸药1个月后,性生活逐渐恢复正常。按上方续服一料以巩固疗效。当年10月,其爱人受孕,逾年顺产一子。

按:凡男子阳痿不起,多因命门火衰、精气虚冷,或因七情劳倦、损伤生阳之气所致。本例因思虑过度、心脾两虚,后天不足,损及命火,故治宜心脾肾三者兼顾。方中党参、白术健脾助运;当归、白芍补血调心脾;熟地、女贞子、旱莲草、覆盆子、牛膝、山萸肉、菟丝子益肾填精;再取二仙(仙茅、仙灵脾)、阳起石、蛤蚧壮阳,助命火以为用。为防止过于温补而兼顾真阴,佐以五味子、诃子肉敛阴摄精,脾肾双补,故取效甚速。因系慢性病,采用丸药缓图,以期药力持久,且能避免过用滋补剂,欲速则不达。

(马龙辑)



白屈菜

【别名】地黄连、牛金花、八步紧、雄黄草、假黄连、黄汤子。

【来源】罂粟科植物白屈菜 *Chelidonium majus* L. 的全草。

【性味归经】苦,凉,有毒。归肺、胃经。

【功能主治】清热解毒,止痛,止咳。用于胃痛,腹痛,肠炎,痢疾,慢性支气管炎,百日咳,咳嗽,黄疸,水肿,腹水,疥癣疮肿,蛇虫咬伤。

【用法用量】煎汤,3-6克。外用适量,捣敷患处。

中医辨治男性性欲亢进

中医认为,相火与君火相对,君火相火互相配合,温养脏腑,行使正常性活动。一般认为相火的根源发自命门,游于三焦,而寄于肝脏。因而性欲亢进的中医病因在于肝、肾二脏。肾火偏亢(又称命门火旺),多指阴虚火旺,火迫精泄。肾为阴脏,内藏水火,相对平衡,若肾水亏损,则阴虚火旺、性欲亢进。肝、肾同源,肾阴虚可导致肝阴亏虚;肾火旺,肝火亦旺,相火妄动,阳亢致极,即出现性欲亢进。临床辨证常分为心火炽盛、痰迷心窍、阴虚火旺等证型。

1. 痰迷心窍 证见神志恍惚,情绪亢奋,赤身裸体,不知羞耻,痴笑无常,思念女色,如痴如呆,甚则昏仆抽搐,牙关紧急,口角流涎,性欲亢进,舌淡体胖,舌苔白腻,脉弦滑。治宜化痰开窍。方选降痰汤加味:胆南星10克,制半夏10克,枳壳10克,橘红3克,石菖

蒲3克,党参10克,茯神10克,竹茹10克,甘草3克,天竺黄10克,竹沥1匙。水煎服,每日1剂(下同)。

2. 阴虚火旺 证见性欲旺盛,阴茎易勃起,性交频繁,交后汗出,腰酸膝软,耳鸣眩暈,口渴喜饮,舌红苔少,脉细弦数。治以滋阴降火。方选大补阴丸加味:生地12克,知母6克,黄柏10克,龟板15克(先煎),泽泻10克,丹皮10克,山萸肉10克,天冬10克,青龙齿15克(先煎)。

3. 心火炽盛 证见性欲亢进,阴茎易勃起,性交频繁,夜寐不安,五心烦热,小便黄赤,口干咽燥,舌尖红绛,脉细而数。治宜清心宁神。方选泻心汤合百合地黄汤加味:生地12克,大黄6克,黄芩6克,黄连3克,百合10克,茯神10克,远志8克,柏子仁10克,麦冬10克,枣仁10克,五味子6克,朱砂1克(另吞)。(草木)

分型辨治慢性前列腺炎

笔者在多年临床实践中,将慢性前列腺炎分为湿热型、瘀血型、肾虚型辨证施治,取得良效。一般服药2~3个疗程(10剂为1个疗程)即可临床治愈或显著好转。

湿热型:慢性前列腺炎发作期多属此类型。多因湿热之邪下注膀胱,膀胱气化失司。证见尿频、尿急、尿痛、尿道灼热感,舌红,苔黄腻,脉滑数。治宜清热通淋。方选用八正散、龙胆泻肝汤加味。尿道灼热甚者,加石韦、竹叶;前列腺炎中脓球满视野者,加金银花、连翘;有红细胞或肉眼血精者,加白茅根、旱莲草。

瘀血型:慢性前列腺炎经久不愈,以及合并睾丸炎、附睾炎、精囊炎的患者多属此种类型。多因久病入络,络脉不通,气滞血瘀。证见腰骶部疼痛,会阴及下腹部疼痛,睾丸坠痛,舌暗,脉沉弦。治宜活血化瘀。方选用桃红四物汤、少腹逐瘀汤加味。小便浑浊流白者,加薏苡仁、土茯苓、萹藤;射精不利者,加路路通、琥珀粉。

肾虚型:慢性前列腺炎伴有性功能障碍患者属此种类型。多因病情迁延,久病必虚,常导致肾阴、肾阳及肾阴阳两虚。证见阳痿,早泄,遗精,滑精,性欲低下,腰痛,

乏力。治宜补肾强身为主,佐以活血化瘀利湿。方选用益肾丸、知柏地黄汤加味。

按:中药治疗本病的机理,可能为清热通淋以抗菌消炎,活血化瘀、通络散结以增加血流、改善局部微循环,补肾以调节机体的内分泌,提高免疫功能,从而收效。

临床观察,慢性前列腺炎的主要病因病机是本虚标实。久居湿地,肝失疏泄,脾胃气机失调,湿自内生,郁久化热,湿热蕴结,留恋难去,久则伤肾,导致肾虚。久病入络,络脉损伤,气血瘀滞。临证采取清热通淋、活血通络、补肾利湿之法,清热通淋使膀胱气化功能恢复正常,活血化瘀使络脉通畅,清热祛瘀而不伤正,则病自愈。

(梁兆松)

慢性前列腺炎治验一则

王某,男,42岁,已婚。3个月前无明显诱因出现小腹疼痛,经医院行泌尿系超声波检查,提示前列腺轻度增生伴多发钙化,未予治疗。随后再发加重,常规尿检无明显异常,予抗炎液治疗(具体情况不详),治疗3天后症状有所改善。7天前因过量饮酒后再次出现小腹及会阴部坠脱疼痛,伴小便淋漓涩痛,阴囊潮湿,无尿频尿急,自服中成药无明显缓解而来诊。刻诊:小便淋漓涩痛,阴部间断性坠痛不适,纳眠可,大便偏干,舌质暗,苔白,脉弦涩。前列腺液常规检查,卵磷脂小体(+++),WBC:0-5/HP。西医诊断为慢性前列腺炎。中医诊断为精浊,证属玄府闭塞,络脉瘀阻。治宜活血开玄,

化瘀通络。方用活血通精汤合桂枝茯苓丸加味:当归10克,鸡血藤30克,烫狗脊15克,益母草15克,怀牛膝15克,炒菟丝子15克,制何首乌15克,桂枝10克,茯苓20克,白芍15克,桃仁15克,丹皮15克,黄芪30克。7剂,水煎分3次服,并嘱忌烟酒,每日1剂,禁食牛羊肉、大蒜等发物。

二诊:药后,病情较前改善,小腹及会阴部不适缓解,发作次数减少,小便仍感不适。效不更方,原方续服14剂。

三诊:药毕,小腹及会阴部疼痛症状

消失,小便未感不适,病情明显好转。嘱停药休养,忌烟酒,禁食牛羊肉、大蒜,适度锻炼身体。

按:慢性前列腺炎是泌尿男科的常见病,常引起排尿异常、慢性疼痛等症状,严重影响患者的生活质量,属中医“精浊”“白浊”等范畴。其病机主要为精室瘀阻,临床常用“通”法为治则。男子以精为本、精血通畅方能恢复其原本功能,故治法以活血开玄通络为主。

该慢性前列腺炎患者瘀血阻滞精窍在先,近来饮酒,致肝胆湿热下注、浊瘀

精室、败精涩痛,故小腹及会阴疼痛不适。此病病机关键在于玄府——络脉闭塞,治宜活血开玄,化瘀通络。方中桃仁、益母草、丹皮活血化瘀通络,鸡血藤祛瘀生新,怀牛膝逐瘀血之流结,茯苓亦利少腹中恶血,即是破血、通利经脉。玄府结者以桂枝之辛开之,白芍缓急止痛,茯苓以其淡渗之力,利而行之,湿祛则气畅,气行则血行。当归为血中之要药,活血补血、通经活络,黄芪托毒排脓、调畅气血,菟丝子、制何首乌、狗脊补肝肾、益精血、滋养精室,牛膝能引诸药下行。诸药合用,共奏活血开玄、化瘀通络之功。

(张勤)