

更年期，大多數人第一時間想到的是女性在絕經期間出現的情緒波動與身體變化。然而，男性其實也會經歷類似「更年期」的階段。這個階段最早可能在三十多歲就開始，不少男士會漸漸感到體力下降、容易疲倦、情緒低落，甚至對生活失去熱情，這些都是男性更年期的常見表現。男性更年期是一個自然的生理階段，並非疾病。良好的生活習慣與自我管理，都有助於減輕男性更年期的不適感。

文：香港中醫學會監事 曾裕欣 醫師



曾裕欣

■ 男性更年期會出現一系列症狀。

- ### 男性更年期的常見症狀
- 一、生理方面：體力與肌力下降、容易疲倦、腰膝酸軟、關節疼痛、夜尿增多、排尿不暢，部分人會出現潮熱盜汗。外觀上可能體重增加（尤其腹部脂肪積聚）、頭髮稀疏或脫落。
 - 二、心理與情緒方面：情緒不穩定、易怒或抑鬱、焦慮、無助感。記憶力減退、專注力下降、失眠、睡眠質素差、自信心下降。
 - 三、性功能方面：性慾減退、勃起功能障礙、晨間勃起減少、射精量減少。
- 若你對自身情況有疑問，建議諮詢註冊中醫師，進行詳細的體質辨證與論治。

男士養腎氣 無憂更年期

雖然中醫古籍並沒有「男性更年期」這個名詞，但對相關症狀早有記載，多歸屬於「虛勞」、「腎虛」、「肝鬱」等範疇。現代醫學則稱之為「晚發性性腺功能低下症」，指男性隨着年齡增長，睪丸功能逐漸衰退，體內睪固酮（男性荷爾蒙）水平緩慢下降，從而引發一系列生理、心理及性功能症狀。

與女性更年期不同，男性更年期並沒有「停經」這樣明確的標誌性事件，而是一個緩慢漸進的過程。多數發生於40歲至55歲之間，但也有部分男性在30多歲後期或遲至70多歲才出現明顯變化。這段時間男性的睪固酮水平逐步下降，症狀往往來得緩慢、不明顯，容易被忽略，甚至誤以為只是普通

衰老或短暫性的工作過勞。

腎氣衰退影響精力記憶力等

在中醫理論中，男性一生的生理變化與「腎氣」的盛衰息息相關。中醫角度認為，腎主藏精、主骨、生髓。「五八，腎氣衰」即四十歲，正是男性更年期開始出現的年齡。腎氣衰退會直接影響精力、骨骼、記憶力及生殖功能。此外，肝主疏洩、調暢情志；脾為後天之本，運化水穀精微。隨着年齡增長，肝、脾、腎三臟功能逐漸減退，加上生活壓力、勞逸失調、飲食不節等因素，便會出現一系列更年期症狀。



按證型食療方



疏肝解鬱茶

肝鬱氣滯：情緒低落、煩躁易怒、胸脅脹悶、失眠多夢

材料：玫瑰花10克（後下）、合歡花8克、佛手10克、陳皮6克、薄荷5克（後下）、蜂蜜適量

做法：

1. 將佛手、陳皮用500毫升水煮沸10分鐘；
2. 加入玫瑰花、合歡花、薄荷，熄火燜5分鐘；
3. 隔渣取茶，待溫後加入蜂蜜調味。



桂圓蓮子養心粥

心脾兩虛：心悸健忘、食慾不振、疲倦乏力、面色萎黃

材料：龍眼肉（桂圓乾）15克、蓮子（去心）20克、紅棗（去核）5枚、新鮮山藥30克（或乾山藥15克）、茯神10克（用紗布袋包好）、小米或粳米100克、冰糖少許

做法：

1. 蓮子提前用清水浸泡2小時，山藥去皮切小塊；
2. 將茯神裝入紗布袋，與小米、蓮子一同下鍋，加入適量清水；
3. 大火煮沸後轉小火煮約30分鐘；
4. 加入龍眼肉、紅棗、山藥，繼續煮20分鐘至粥稠爛；
5. 取出茯神袋，按個人口味加入少許冰糖調味即可。



溫腎壯陽粥

腎陽虛：畏寒肢冷、腰膝冷痛、精神不振、小便清長、性慾減退

材料：核桃仁30克、韭菜籽10克（紗布袋包好）、巴戟天12克（紗布袋包好）、羊肉100克（切碎）、白米100克、生薑絲、胡椒粉少許

做法：

1. 將藥材袋與白米一同下鍋，加水煮粥；
2. 羊肉切碎，用少許薑絲略炒備用；
3. 粥煮至半熟時加入羊肉碎；
4. 粥成後取出藥材袋，撒上胡椒粉即可。



滋陰安神湯

腎陰虛：口乾咽燥、潮熱盜汗、耳鳴、失眠、腰膝酸軟

材料：山藥30克、熟地黃15克、枸杞子15克、麥冬12克、百合20克、烏雞半隻、生薑3片、鹽少許

做法：

1. 烏雞洗淨切塊，汆燙去血水；
2. 將所有藥材洗淨，與烏雞、生薑一同放入鍋中；
3. 加入適量清水，大火煮沸後轉小火煲1.5小時；
4. 加鹽調味即可。

用法：每周2至3次，連服一個月。