



## 精索靜脈曲張是男性不育直接原因

# 中醫藥補氣行瘀療效佳

**廣**州中醫藥大學第一附屬醫院泌尿男科崔學教教授以「補氣升提、行瘀益腎法主治左側精索靜脈曲張並精液異常」為題，附 96 例臨床療效觀察作演講。

精索靜脈曲張 (varicocele, VC) 是精索內蔓狀靜脈叢因各種原因引起回流不暢或因靜脈瓣膜損壞引起血液倒流，而形成局部靜脈擴張、迂曲、伸長的病理現象。1987 年世界衛生組織不育症防治課題組對 6682 例男性不育患者不同病因的發病率進行了總結，其中精索靜脈曲張不育症有 807 例，佔到了 12.6%，位居第二；經過分析導致男性不育的危險因子，更是把靜脈曲張列為首位，達 13.0%，是男性不育的重要原因之一，而 VC 所致的少弱精症多是男性不育的直接原因。

崔教授表示，精索靜脈曲張是精索靜脈的瓣膜缺如或瓣膜、靜脈壁肌力減退等病理因素導致的男性常見疾病。在其泌尿男科專科門診中，平均每次有三十分之二的新患者。但在首診的成人患者中，鮮有明確精索靜脈曲張診斷者，大多因慢性前列腺炎、慢性附睾炎、生育能力障礙等原因而就診。原因可能是認識不足或缺乏認真的局部檢查。



## 奧運食療： 清熱降壓補精神

**奧**運比賽，緊張又精彩，有人甚至守在酒吧或家裡的電視機前整夜；又或者看完緊張比賽後，徹夜不能睡；吃下太多垃圾食品；或過量喝酒……

以往的研究顯示，觀看奧運比賽持續兩到三個星期後，可能會損害到眼睛、肝臟、心臟、大腦和膀胱等器官組織；最容易導致的不適或症狀包括：疲勞、肥胖、頭痛、失眠、血壓上升，甚至酒精肝、膀胱炎等。

營養師建議，奧運迷的飲食應當注意補充營養

，以肉類、蔬菜等食品為主，零食以堅果和水果為主，飲料以礦泉水或純淨水為主，每天飲水 10 至 15 杯，保持開窗通風（開空調時開小窗），每天運動一個小時以上，每天睡眠 6 小時以上，適當補充維生素和礦物質等。

中醫提醒奧運迷，特別是不少中、老年慢性病患者，不應長時間觀看比賽，或對比賽太過投入。尤其夏秋之際是一年中發病較多的時節，過度勞累、情緒激動會引多種疾病。建議在看電視時，邊看邊做保健按摩或原地跑步等運動來緩解疲勞。如果有高血壓、血脂異常或心腦血管疾病，比賽的緊張氣氛和意外結果可能使你的心跳加速、血壓升高，引發心臟病或腦中風發作。

夏秋之間，空氣開始乾燥，熬夜及少喝水等，會導致容易被燥邪所傷及容易上火，應注意補充水分，多補充對眼睛有益的食物，如含維生素 A 豐富的紅蘿蔔等，適當炮製中醫食療湯水及藥茶，也十全有效——

菊花銀花茶——針對積聚火熱、喉嚨痛等症狀有效。每次用菊花（熱性高可用黃菊，一般眼澀用杭菊）6 至 7 朵與少許銀花放杯內，沖入熱水略洗去水分，再加沸水浸泡飲用。

杞子桂圓茶——既能明目又可安眠

，以肉類、蔬菜等食品為主，零食以堅果和水果為主，飲料以礦泉水或純淨水為主，每天飲水 10 至 15 杯，保持開窗通風（開空調時開小窗），每天運動一個小時以上，每天睡眠 6 小時以上，適當補充維生素和礦物質等。

中醫提醒奧運迷，特別是不少中、老年慢性病患者，不應長時間觀看比賽，或對比賽太過投入。尤其夏秋之際是一年中發病較多的時節，過度勞累、情緒激動會引多種疾病。建議在看電視時，邊看邊做保健按摩或原地跑步等運動來緩解疲勞。如果有高血壓、血脂異常或心腦血管疾病，比賽的緊張氣氛和意外結果可能使你的心跳加速、血壓升高，引發心臟病或腦中風發作。

夏秋之間，空氣開始乾燥，熬夜及少喝水等，會導致容易被燥邪所傷及容易上火，應注意補充水分，多補充對眼睛有益的食物，如含維生素 A 豐富的紅蘿蔔等，適當炮製中醫食療湯水及藥茶，也十全有效——

菊花銀花茶——針對積聚火熱、喉嚨痛等症狀有效。每次用菊花（熱性高可用黃菊，一般眼澀用杭菊）6 至 7 朵與少許銀花放杯內，沖入熱水略洗去水分，再加沸水浸泡飲用。

杞子桂圓茶——既能明目又可安眠

，以肉類、蔬菜等食品為主，零食以堅果和水果為主，飲料以礦泉水或純淨水為主，每天飲水 10 至 15 杯，保持開窗通風（開空調時開小窗），每天運動一個小時以上，每天睡眠 6 小時以上，適當補充維生素和礦物質等。

中醫提醒奧運迷，特別是不少中、老年慢性病患者，不應長時間觀看比賽，或對比賽太過投入。尤其夏秋之際是一年中發病較多的時節，過度勞累、情緒激動會引多種疾病。建議在看電視時，邊看邊做保健按摩或原地跑步等運動來緩解疲勞。如果有高血壓、血脂異常或心腦血管疾病，比賽的緊張氣氛和意外結果可能使你的心跳加速、血壓升高，引發心臟病或腦中風發作。

夏秋之間，空氣開始乾燥，熬夜及少喝水等，會導致容易被燥邪所傷及容易上火，應注意補充水分，多補充對眼睛有益的食物，如含維生素 A 豐富的紅蘿蔔等，適當炮製中醫食療湯水及藥茶，也十全有效——

菊花銀花茶——針對積聚火熱、喉嚨痛等症狀有效。每次用菊花（熱性高可用黃菊，一般眼澀用杭菊）6 至 7 朵與少許銀花放杯內，沖入熱水略洗去水分，再加沸水浸泡飲用。

杞子桂圓茶——既能明目又可安眠

，以肉類、蔬菜等食品為主，零食以堅果和水果為主，飲料以礦泉水或純淨水為主，每天飲水 10 至 15 杯，保持開窗通風（開空調時開小窗），每天運動一個小時以上，每天睡眠 6 小時以上，適當補充維生素和礦物質等。

中醫提醒奧運迷，特別是不少中、老年慢性病患者，不應長時間觀看比賽，或對比賽太過投入。尤其夏秋之際是一年中發病較多的時節，過度勞累、情緒激動會引多種疾病。建議在看電視時，邊看邊做保健按摩或原地跑步等運動來緩解疲勞。如果有高血壓、血脂異常或心腦血管疾病，比賽的緊張氣氛和意外結果可能使你的心跳加速、血壓升高，引發心臟病或腦中風發作。

夏秋之間，空氣開始乾燥，熬夜及少喝水等，會導致容易被燥邪所傷及容易上火，應注意補充水分，多補充對眼睛有益的食物，如含維生素 A 豐富的紅蘿蔔等，適當炮製中醫食療湯水及藥茶，也十全有效——

菊花銀花茶——針對積聚火熱、喉嚨痛等症狀有效。每次用菊花（熱性高可用黃菊，一般眼澀用杭菊）6 至 7 朵與少許銀花放杯內，沖入熱水略洗去水分，再加沸水浸泡飲用。

杞子桂圓茶——既能明目又可安眠

，以肉類、蔬菜等食品為主，零食以堅果和水果為主，飲料以礦泉水或純淨水為主，每天飲水 10 至 15 杯，保持開窗通風（開空調時開小窗），每天運動一個小時以上，每天睡眠 6 小時以上，適當補充維生素和礦物質等。

中醫提醒奧運迷，特別是不少中、老年慢性病患者，不應長時間觀看比賽，或對比賽太過投入。尤其夏秋之際是一年中發病較多的時節，過度勞累、情緒激動會引多種疾病。建議在看電視時，邊看邊做保健按摩或原地跑步等運動來緩解疲勞。如果有高血壓、血脂異常或心腦血管疾病，比賽的緊張氣氛和意外結果可能使你的心跳加速、血壓升高，引發心臟病或腦中風發作。

夏秋之間，空氣開始乾燥，熬夜及少喝水等，會導致容易被燥邪所傷及容易上火，應注意補充水分，多補充對眼睛有益的食物，如含維生素 A 豐富的紅蘿蔔等，適當炮製中醫食療湯水及藥茶，也十全有效——

菊花銀花茶——針對積聚火熱、喉嚨痛等症狀有效。每次用菊花（熱性高可用黃菊，一般眼澀用杭菊）6 至 7 朵與少許銀花放杯內，沖入熱水略洗去水分，再加沸水浸泡飲用。

杞子桂圓茶——既能明目又可安眠

，以肉類、蔬菜等食品為主，零食以堅果和水果為主，飲料以礦泉水或純淨水為主，每天飲水 10 至 15 杯，保持開窗通風（開空調時開小窗），每天運動一個小時以上，每天睡眠 6 小時以上，適當補充維生素和礦物質等。

中醫提醒奧運迷，特別是不少中、老年慢性病患者，不應長時間觀看比賽，或對比賽太過投入。尤其夏秋之際是一年中發病較多的時節，過度勞累、情緒激動會引多種疾病。建議在看電視時，邊看邊做保健按摩或原地跑步等運動來緩解疲勞。如果有高血壓、血脂異常或心腦血管疾病，比賽的緊張氣氛和意外結果可能使你的心跳加速、血壓升高，引發心臟病或腦中風發作。

夏秋之間，空氣開始乾燥，熬夜及少喝水等，會導致容易被燥邪所傷及容易上火，應注意補充水分，多補充對眼睛有益的食物，如含維生素 A 豐富的紅蘿蔔等，適當炮製中醫食療湯水及藥茶，也十全有效——

菊花銀花茶——針對積聚火熱、喉嚨痛等症狀有效。每次用菊花（熱性高可用黃菊，一般眼澀用杭菊）6 至 7 朵與少許銀花放杯內，沖入熱水略洗去水分，再加沸水浸泡飲用。

杞子桂圓茶——既能明目又可安眠

，以肉類、蔬菜等食品為主，零食以堅果和水果為主，飲料以礦泉水或純淨水為主，每天飲水 10 至 15 杯，保持開窗通風（開空調時開小窗），每天運動一個小時以上，每天睡眠 6 小時以上，適當補充維生素和礦物質等。

中醫提醒奧運迷，特別是不少中、老年慢性病患者，不應長時間觀看比賽，或對比賽太過投入。尤其夏秋之際是一年中發病較多的時節，過度勞累、情緒激動會引多種疾病。建議在看電視時，邊看邊做保健按摩或原地跑步等運動來緩解疲勞。如果有高血壓、血脂異常或心腦血管疾病，比賽的緊張氣氛和意外結果可能使你的心跳加速、血壓升高，引發心臟病或腦中風發作。

夏秋之間，空氣開始乾燥，熬夜及少喝水等，會導致容易被燥邪所傷及容易上火，應注意補充水分，多補充對眼睛有益的食物，如含維生素 A 豐富的紅蘿蔔等，適當炮製中醫食療湯水及藥茶，也十全有效——

菊花銀花茶——針對積聚火熱、喉嚨痛等症狀有效。每次用菊花（熱性高可用黃菊，一般眼澀用杭菊）6 至 7 朵與少許銀花放杯內，沖入熱水略洗去水分，再加沸水浸泡飲用。

杞子桂圓茶——既能明目又可安眠

，以肉類、蔬菜等食品為主，零食以堅果和水果為主，飲料以礦泉水或純淨水為主，每天飲水 10 至 15 杯，保持開窗通風（開空調時開小窗），每天運動一個小時以上，每天睡眠 6 小時以上，適當補充維生素和礦物質等。

中醫提醒奧運迷，特別是不少中、老年慢性病患者，不應長時間觀看比賽，或對比賽太過投入。尤其夏秋之際是一年中發病較多的時節，過度勞累、情緒激動會引多種疾病。建議在看電視時，邊看邊做保健按摩或原地跑步等運動來緩解疲勞。如果有高血壓、血脂異常或心腦血管疾病，比賽的緊張氣氛和意外結果可能使你的心跳加速、血壓升高，引發心臟病或腦中風發作。

夏秋之間，空氣開始乾燥，熬夜及少喝水等，會導致容易被燥邪所傷及容易上火，應注意補充水分，多補充對眼睛有益的食物，如含維生素 A 豐富的紅蘿蔔等，適當炮製中醫食療湯水及藥茶，也十全有效——

菊花銀花茶——針對積聚火熱、喉嚨痛等症狀有效。每次用菊花（熱性高可用黃菊，一般眼澀用杭菊）6 至 7 朵與少許銀花放杯內，沖入熱水略洗去水分，再加沸水浸泡飲用。

杞子桂圓茶——既能明目又可安眠

，以肉類、蔬菜等食品為主，零食以堅果和水果為主，飲料以礦泉水或純淨水為主，每天飲水 10 至 15 杯，保持開窗通風（開空調時開小窗），每天運動一個小時以上，每天睡眠 6 小時以上，適當補充維生素和礦物質等。

中醫提醒奧運迷，特別是不少中、老年慢性病患者，不應長時間觀看比賽，或對比賽太過投入。尤其夏秋之際是一年中發病較多的時節，過度勞累、情緒激動會引多種疾病。建議在看電視時，邊看邊做保健按摩或原地跑步等運動來緩解疲勞。如果有高血壓、血脂異常或心腦血管疾病，比賽的緊張氣氛和意外結果可能使你的心跳加速、血壓升高，引發心臟病或腦中風發作。

夏秋之間，空氣開始乾燥，熬夜及少喝水等，會導致容易被燥邪所傷及容易上火，應注意補充水分，多補充對眼睛有益的食物，如含維生素 A 豐富的紅蘿蔔等，適當炮製中醫食療湯水及藥茶，也十全有效——

菊花銀花茶——針對積聚火熱、喉嚨痛等症狀有效。每次用菊花（熱性高可用黃菊，一般眼澀用杭菊）6 至 7 朵與少許銀花放杯內，沖入熱水略洗去水分，再加沸水浸泡飲用。

杞子桂圓茶——既能明目又可安眠

，以肉類、蔬菜等食品為主，零食以堅果和水果為主，飲料以礦泉水或純淨水為主，每天飲水 10 至 15 杯，保持開窗通風（開空調時開小窗），每天運動一個小時以上，每天睡眠 6 小時以上，適當補充維生素和礦物質等。

中醫提醒奧運迷，特別是不少中、老年慢性病患者，不應長時間觀看比賽，或對比賽太過投入。尤其夏秋之際是一年中發病較多的時節，過度勞累、情緒激動會引多種疾病。建議在看電視時，邊看邊做保健按摩或原地跑步等運動來緩解疲勞。如果有高血壓、血脂異常或心腦血管疾病，比賽的緊張氣氛和意外結果可能使你的心跳加速、血壓升高，引發心臟病或腦中風發作。

夏秋之間，空氣開始乾燥，熬夜及少喝水等，會導致容易被燥邪所傷及容易上火，應注意補充水分，多補充對眼睛有益的食物，如含維生素 A 豐富的紅蘿蔔等，適當炮製中醫食療湯水及藥茶，也十全有效——

菊花銀花茶——針對積聚火熱、喉嚨痛等症狀有效。每次用菊花（熱性高可用黃菊，一般眼澀用杭菊）6 至 7 朵與少許銀花放杯內，沖入熱水略洗去水分，再加沸水浸泡飲用。

杞子桂圓茶——既能明目又可安眠

，以肉類、蔬菜等食品為主，零食以堅果和水果為主，飲料以礦泉水或純淨水為主，每天飲水 10 至 15 杯，保持開窗通風（開空調時開小窗），每天運動一個小時以上，每天睡眠 6 小時以上，適當補充維生素和礦物質等。

中醫提醒奧運迷，特別是不少中、老年慢性病患者，不應長時間觀看比賽，或對比賽太過投入。尤其夏秋之際是一年中發病較多的時節，過度勞累、情緒激動會引多種疾病。建議在看電視時，邊看邊做保健按摩或原地跑步等運動來緩解疲勞。如果有高血壓、血脂異常或心腦血管疾病，比賽的緊張氣氛和意外結果可能使你的心跳加速、血壓升高，引發心臟病或腦中風發作。

夏秋之間，空氣開始乾燥，熬夜及少喝水等，會導致容易被燥邪所傷及容易上火，應注意補充水分，多補充對眼睛有益的食物，如含維生素 A 豐富的紅蘿蔔等，適當炮製中醫食療湯水及藥茶，也十全有效——

菊花銀花茶——針對積聚火熱、喉嚨痛等症狀有效。每次用菊花（熱性高可用黃菊，一般眼澀用杭菊）6 至 7 朵與少許銀花放杯內，沖入熱水略洗去水分，再加沸水浸泡飲用。

杞子桂圓茶——既能明目又可安眠

，以肉類、蔬菜等食品為主，零食以堅果和水果為主，飲料以礦泉水或純淨水為主，每天飲水 10 至 15 杯，保持開窗通風（開空調時開小窗），每天運動一個小時以上，每天睡眠 6 小時以上，適當補充維生素和礦物質等。