

關注爸爸的煩惱 中醫防治前列腺炎



文：王正亮
五行多維度

五行體質鑑定(下)

所謂「至大無外，至小無內」，雖然如此，在宇宙天體的法則之下，從宏觀到微觀，乃至我們身體內的細胞，其存在與運作皆遵循相同的原則，大致好像現今最流行的人工智能的體制及應用，所謂大模型與蒸餾版的分別，蒸餾版的主結構及大模型的本體是一樣的，只是能力不同，好像一位小朋友與成人的能力不同，但身體結構是一樣的。

所以有天人合一，色身就是小宇宙之說，既然如此，我們就可以從時間的法則，即中華文化國學最偉大的時間格式——干支曆的應用格式，接通西方的基因學。那就從一個細胞說起，干支曆究竟與細胞的結構如何呼應呢？

我們體內每一細胞都有一個細胞核，內存了我們整個人體結構器官的藍圖，西方稱為去氧核糖核酸，即DNA，重點是「去氧」，氧是能量的概念，五行的論述就是火，火當然就是執行與動力。

假設現在要形成一個心臟細胞，首先需從細胞核內提取構建心臟的藍圖，然後進行製造，而製造過程則需要能量——「火」。這藍圖的格式本質上是一種資訊文檔，即由嘌呤和嘧啶構成的核酸含氮鹼基，主要組成DNA和RNA。嘌呤由兩個環結構組成，包括腺嘌呤(A)和鳥嘌呤(G)；而嘧啶則由胞嘧啶(C)、尿嘧啶(U)和胸腺嘧啶(T)構成。值得注意的是，嘌呤鹼基總是與嘧啶鹼基互補配對，這正應了《易經》所言：「一陰一陽之謂道。」

在去氧核糖核酸(DNA)狀態下，A配T，即木配土，C配G，即金配水，這構成了資料的存儲狀態。而當細胞核取出心臟的藍圖並進入細胞質後，就需要將土轉化為火，因此T會被替換為U(尿嘧啶)。U正是火的象徵，也是核糖核酸(RNA)的格式，從而形成只能發揮心臟功能的細胞。五行則可視為星宿，類似於細胞內的成分與組件。

當然，火的功能不僅以熱的形式呈現，也可以光、電等模式出現。因此，各個器官既需要相互協作，又要將具有相似性且能產生協同效應的不同功能歸納為模板，類似於資料夾或抽屜的概念。而五行則可視為「宮」的概念，構築出完整的運行框架。

談畢宮與星，就可談應用干支曆的模塊了。

年的天干地支的正面，分別為頭及頸部，月的干與支就是肺、胃、脾與胰臟，日的干與支就是心及肝，至於時支，就是與腎及生殖器官相應。

而上文提到八字的時限概念，1歲至64歲的分布，那麼過了64歲又如何？

答案是64歲後，我們身體到了體質的高點，準備一路衰敗、虛弱，而思想則開始返老還童，年月日時稱為四柱，於是64歲後年柱要加時柱一起看，年柱就成了64歲至80歲。

舉例說明：

65歲至80歲	癸	丁	己
	丑	(卯)脾	丑
	己癸辛	乙	己癸辛

此例乃76歲發病，即在丑72歲至80歲的時限內，就引發了雙辛丁乙木(脾)的部位，這就是宮的應用了。

許多中年及以上男性患有前列腺炎，帶來尿頻、尿急、會陰部不適等症狀，嚴重影響生活品質。



父親節是一個表達對父親愛與感恩的日子，而送給父親最好的禮物莫過於健康。前列腺炎是許多男性，尤其是中年及以上男性常見的健康問題，可能帶來尿頻、尿急、會陰部不適等症狀，嚴重影響生活品質。雖然現代醫學提供了抗生素等治療方式，但對慢性前列腺炎的治療往往效果有限。中醫學以其整體調理的理念，為防治前列腺炎提供了獨特的視角。今期將從中醫角度深入探討前列腺炎的成因、治療方法及保健湯水，幫助你和家人更好地守護健康。

●文：香港中醫學會副會長 王錦超

圖：資料圖片

結語

中醫學在防治前列腺炎方面具有獨特優勢，通過辨證施治、藥物療法、針灸、飲食調理和生活習慣改變，為男性提供了全面的健康保障。如有疑問，亦可諮詢中醫師意見，以取得最適當的個性化治療方案。最後，祝天下爸爸父親節快樂，健康長壽！

中醫對前列腺炎的認識

在中醫學中，前列腺與「腎」密切相關，因腎主藏精，而前列腺作為男性生殖系統的重要器官，其功能與腎氣息息相關。前列腺炎的症狀，如尿頻、尿急、尿痛、會陰部脹痛或性功能障礙，常被歸類為「淋證」或「精濁」等範疇。當中如屬慢性前列腺炎者，更會長期影響生活品質。從中醫的角度，前列腺炎的成因，主要包括以下幾個方面：



●王錦超註冊中醫師

一·腎虛

腎虛是前列腺炎的核心病機之一，可分為腎陰虛和腎陽虛。腎虛可能由年齡增長、過度勞累、性生活過度、長期疾病或藥物濫用引起。腎氣不足會導致前列腺功能減弱，引發炎症或相關症狀。例如，腎陽虛患者可能出現腰膝酸軟、夜尿頻多、畏寒肢冷，而腎陰虛則可能伴隨口乾、潮熱、盜汗等症狀。

二·肝氣鬱結

情志不暢，如長期壓力、憤怒或焦慮，可能導致肝氣鬱結。肝與腎在中醫中互為表裏，肝氣鬱結會影響腎氣運行，進而誘發前列腺炎問題。患者可能表現為情緒低落、胸悶脅痛或會陰部脹痛。

三·血瘀

血瘀指氣血運行不暢，常由外傷、手術、感染、尿路結石或長期氣鬱引起。前列腺炎的解剖結構容易導致局部微循環障礙，加重血瘀，引發疼痛或腫脹。

四·濕熱

濕熱由感染、飲食不當(如過食辛辣、油膩或酒精)、氣候潮濕或防勞不節引起。濕熱型前列腺炎常見於急性或感染性病例，症狀包括小便頻數、灼熱感、尿痛等。

中醫治療前列腺炎強調辨證施治，根據患者體質和症狀選擇合適的療法，以調理腎氣、疏通氣血、清熱利濕為核心。

中醫治療前列腺炎的方法

中醫治療前列腺炎注重整體調理，通過多種方法緩解症狀並改善身體平衡。以下是常見的治療方式：

一·藥物療法

中醫有不少經典方劑和單味中藥常用來治療前列腺炎，可根據症狀和體質進行個性化調配。以下是一些常用方劑的舉例：

- 八正散
適用症狀：尿頻、尿急、尿痛，尿後有白色分泌物從尿道口流出。
功效：清熱利濕、通淋止痛
 - 金匱腎氣丸
適用症狀：腰膝酸軟、夜尿頻多，兼見畏寒肢冷等症狀。
功效：補益腎陽
 - 六味地黃丸
適用症狀：腰膝酸軟，兼見口乾、潮熱或盜汗等症狀。
功效：滋補腎陰
 - 少腹逐瘀湯
適用症狀：小腹脹痛、腰疼等不適症狀。
功效：行氣活血，化瘀止痛
- 此外，單味中藥如滑石、瞿麥、梔子、山茱萸、

五味子等也常被用於針對特定症狀。例如，梔子清熱涼血；山茱萸可減少夜尿，改善腎虛症狀。

二·針灸療法

針灸是治療前列腺炎的有效手段，尤其對緩解疼痛和改善尿路症狀有顯著效果；常用穴位包括氣海、關元、中極、足三里等。針灸通過調理氣血、疏通經絡，促進前列腺局部血液循環，緩解炎症和不適。

三·飲食療法

中醫講究「藥食同源」，以下兩款有助於前列腺健康的湯水：

- 赤小豆薏米湯
做法：取赤小豆50克、薏米50克，提前將赤小豆和薏米浸泡2-4小時(或過夜)，以利於煮熟。將浸泡好的赤小豆和薏米洗淨，放入鍋中，加入適量清水(約1,000毫升)，大火煮沸後轉小火慢燉約40-60分鐘，至赤小豆和薏米軟爛。過濾湯水，可直接飲用湯液，或連同赤小豆和薏米一起食用，根據口味可適量加入少許冰糖調味。
功效：具有清熱利濕、健脾通淋的功效，特別適合濕熱型前列腺炎患者，有助於緩解尿頻、尿急、尿痛等症狀。赤小豆清熱利尿，薏米健脾除濕，二

者結合可促進體內濕熱排出，改善前列腺不適。

·大麥枸杞茶

做法：取大麥50克、枸杞15克，分別洗淨。大麥提前浸泡1-2小時以利煮熟，枸杞略泡洗去雜質。將大麥放入鍋中，加入約1,000毫升清水，大火煮沸後轉小火燉煮30分鐘，至湯液呈淡黃色並散發大麥香氣。加入枸杞繼續煮5-10分鐘，過濾湯液即可飲用。可溫熱飲用，或冷卻後飲用，根據口味可加入少許蜂蜜調味，但不宜過甜。

功效：大麥枸杞茶結合大麥的清熱利尿、健脾除濕功效與枸杞的滋補腎陰、益精明目作用，特別適合腎虛型前列腺炎患者，有助於減輕夜尿頻多、腰膝酸軟、尿頻尿急等症狀，同時調理腎氣，改善前列腺不適。

這些湯水簡單易做，適合日常保健，但需根據個人體質選擇，並避免過量飲用，以免傷脾胃。

四·生活調理

中醫強調生活方式對健康的影響，首要任務是要調節飲食，避免辛辣、油膩、刺激性食物，如咖啡、酒精；多吃清淡、利濕的食物，如冬瓜、絲瓜、綠豆等。適量運動如步行、太極拳或瑜伽，可增強體質，促進氣血循環。至於性生活方面亦要節制，避免性生活過度頻繁而損傷腎氣。

早篩早治 健康長壽



●睿至社舉行開幕儀式，宣布其首創的預防醫療中心正式投入服務。

香港首間匯聚香港頂尖學府科研實力及健康科技先驅技術，打造學、研、醫一體的創新干預模式，專注「早篩早治」健康地長壽的醫療中心正式成立。睿至社早前舉行開幕儀式，宣布其首創的預防醫療中心正式投入服務。這間以「實證醫學、數據分析」為核心的健康管理中心，為大灣區居民提供全面的健康

管理服務。中心獨有的「篩查、監測、個人化」健康管理模式，透過早期篩查、專業監測和個人化干預三大環節，幫助市民維持認知功能、身體機能和心理健康(智、身、心)的最佳狀態。中心醫療團隊還會為會員提供腦健康評估、內在能力檢測及慢性疾病風險分析等專業服務，實現預防疾病，改善亞健康狀態，以及延長健康壽命的目標。

●文：Health

考生的壓力



梁冬陽醫生

早前香港文憑試(DSE)和內地高考如火如荼，看見家長們送學生去考場別開生面，場面熱烈，到處拉滿橫額，考試完送上鮮花，用不同的形式表示對考生的支持，不知為什麼我並不怎樣認同這種做法，我覺得這是為他們增添無形的壓力。

內地的高考、香港的文憑試已是孩子們考試升大學重要的一環，讓孩子們和家長都飽受很多壓力，吃不好、睡不安，有個別還出現情緒波動，過分緊張、脾氣暴躁、心情鬱結。

父母和家是孩子們最常見並發洩的對象，可能因此出現關係緊張，在這個時候雙方都要給對方相應的空間，顯示關心也有很多不同的方式，很難做到恰到好處，他們需要冷靜，不要總是問長問短，有時過度的關心也可能會令他們反感，容易產生摩擦，最好是根據每個孩子不同的性格設定，在和平時一樣平常心，讓他們知道你隨時可以和他們傾談，可以為他們代勞一些瑣碎的事。考試前為他

們了解考場的交通，坐什麼交通工具最快捷和安全，提早出門準備好身份證和考試的文具，我相信孩子們是感受得到的。

入大學是人生的一個入場券，但隨着年紀的增大，接觸的事物多了，特別是現在新世代，基礎文憑固然重要，學醫的人很多仍然從事醫學工作，但讀其他科將來不一定做回本行。當在社會歷練後才真正找到自己的興趣和目標，可以持續進修、再讀碩士或博士學位或新的工種裏邊拚搏，有很多成功人士可能大學未畢業，或者他從事的工作跟原來的本科風馬牛不相及。

人生並不是一錘定音，考試成功固然好，但考試失手可以再來，有不同的出路。馬雲也不是一次考到大學，他讀的是教育，做了幾年老師，在網上銷售創出了一片新天地。不過，他年輕時去西湖免費幫人做導遊，從中學習英語，為他將來人生奠定一定的基礎，所以學習並不一定要在書本或學校才學到，接觸不同的人，積累不同的經驗，學到不同的東西，對將來的人生有更大的幫助。