

中醫剖析男性更年期



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，例如潮熱、盜汗、煩躁等。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同樣重要，例如保持規律作息、適度運動、妥善管理壓力等，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 圖：資料圖片

●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。

打破衰老與過勞的迷思

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至55歲之間，但也有部分男性在30多歲後或遲至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。



●曾裕欣醫師

生理變化與「腎氣」盛衰相關

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。《黃帝內經·上古天真論》詳細描述了男性的生長、發育與衰老過程：「丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更；二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢寫，陰陽和，故能有子；三八，腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極；四八，

筋骨隆盛，肌肉滿壯；五八，腎氣衰，髮墮齒槁；六八，陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢頹白；七八，肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎藏衰，形體皆極；八八，則齒髮去……」

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。

男性更年期的常見症狀，主要分為三方面：

- 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。

以中醫角度可以細分為以下常見的證型，並附上食療方作參考。

按證型食療方

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。



●滋陰安神湯

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。



●疏肝解鬱茶

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。



●桂圓蓮子養心粥

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。



●溫腎壯陽粥

響應世界海洋日 環保海鮮節登場



●香煎墨瑞鱈魚柳



●麵醬爆蝦仁



●醃漬煙燻鱈魚及馬鈴薯千層伴三文魚籽



●白酒煮黑青口



●川味水煮鱸魚



為響應世界海洋日，由香港環保海鮮聯盟（HKSSC）主辦的「環保海鮮節」於六月舉行，聯乘香港、澳門及新加坡多間餐廳，共同推廣可持續飲食文化。今年「環保海鮮節」踏入第五屆，多間參與餐廳嚴選來自Best Aquaculture Practices認證的海鮮，並於單點及常設餐單中呈獻可持續海鮮佳餚。

在香港方面，美麗華酒店的YAMM推出「香煎墨瑞鱈魚柳」，搭配檸檬青豆燉飯及杏仁香草牛油

醬；夏利酒店的Lucciola意大利餐廳酒吧則呈獻「白酒煮黑青口」，以番茄、蒜蓉及黑胡椒碎提升青口的鮮味。

來到澳門，多間餐廳烹調以BAP認證海鮮入饌的多元料理，食客可盡情探索各式可持續海鮮創意菜式。其中，永利皇宮的99麵推出「麵醬爆蝦仁」，伴以青瓜、甘筍及甜麵醬帶出層次風味；同品牌旗下的皇宮椒好運則呈獻酸酸甜甜微辣的「魚香荔枝蝦球」。永利澳門的紅8粥麵推出「大良蝦肉炒牛油」，口感細滑香濃。

同場加映，澳門巴黎人的巴黎人法式餐廳推出可持續海鮮套餐，兩道精緻菜式包括：獲MSC及BAP認證、層次細膩的前菜「醃漬煙燻鱈魚及馬鈴薯千層伴三文魚籽」，以及「杜松子酒風味番茄湯伴火焰大蝦配蒜泥蛋黃醬麵包脆片」，濃郁湯底與鮮甜蝦味相互交織，入口醇和。至於新加坡方面，代表餐廳為濱海灣金沙的RISE，帶來「川味水煮鱸魚」，以乾辣椒、花椒、薑、蒜及韭蔥調製，辛香四溢。

●文：雨文



財迷

所謂唔辛苦得世間財？從五行數理去理解，誰才是真正的「財迷」？世人嚮往美好生活，但有些人往往將美好生活等同於財富多寡去衡量，那些人我們稱呼為財迷。

從五行數理的角度，究竟怎樣看待財星呢？或許我們可以用一個笑話去反映「財」的真相。

話說東南亞盛產椰子，從前的人用攀爬方法採摘，日曬雨淋，非常辛苦，到後來有個「食腦」的農民，訓練猴子代勞，自己只需要坐着指揮，就能賣椰子賣得盆滿鉢滿——呢個叫「食腦回報多」。猴子呢？每日爬樹摘椰子，就有靚生果吃，過得輕鬆快活。反之，椰子太多太重，需要用馬車運到市集，馬由朝拉到晚，又累又髒，草都冇多條吃。

有一日，環保人士出現，批評人類殘忍勞役猴子。人與猴都百思不得其解，覺得憤怒不平的居然不是人，也不是猴——而是馬！馬流淚爆喊：「人與猴所幹的事情也算辛苦？咁我呢？我才是那個最慘的呀！」

這個笑話，正好說明了五行四柱推命中「財星」的三種層次。

一、正財：唔辛苦唔得世間財——那隻馬

在五行四柱中，正財的定義是「我剋者，陰陽互見」。例如日干是甲木（陽），剋戊土（陽）為偏財，剋己土（陰）為正財。正財代表穩定、勤勞、一分耕耘一分收穫的財富。你必須親力親為，按部就班，付出多少就得到多少——這就是那隻馬。

馬由朝拉到晚，走爛泥路，屎尿沾身，沒有捷徑，沒有僥倖。這正是「唔辛苦唔得世間財」的寫照。在命理上，身強見正財，代表你有能力承受這份辛苦，能夠靠努力累積財富。雖然辛苦，但踏實。若身弱見正財，就好像一匹瘦馬要拉千斤椰子，未發達先散架。

二、偏財：食神生偏財，付出少得到多——那個食腦農民

偏財同樣是「我剋者」，但陰陽相同。偏財代表意外之財、投機、槓桿、用腦力換取暴利。笑話中那個食腦農民，自己不用爬樹，訓練猴子代勞，就是典型的食神生偏財——食神代表智慧、方法、策略，食神生偏財，就是「用腦力撬動財富」，付出少，得到多。

這種人不是不辛苦，而是辛苦在腦，不在身。在命理上，食神生偏財的人往往善於借勢、整合資源、以小博大。他們的財富來得比正財輕鬆，但也要有相應的運氣和時機。

三、身強正財：半斤八兩，一分耕耘一分收穫

還有一種情況，就是身強見正財。這種人不會像農民那樣「食腦爆數」，也不會像猴子那樣「又快活又賺」，而是老老實實，半斤八兩，一分耕耘一分收穫。他們可能是打工仔，可能是小生意人，沒有暴富，也不會餓死。這種財星最常見，也最容易被忽略——因為不夠戲劇性。

那誰才是真正的財迷？

笑話的結局是：人與猴爭論誰慘，結果馬最慘。但若用五行角度再看——馬代表正財的辛苦，猴代表快活但有風險（被環保人士搞亂），農民代表食神生偏財的聰明。而最有趣的，是那班環保人士——他們代表命理中的「劫財」或「官殺」，專門破壞你的財局。

所以，財迷們要問自己，你是馬，是猴，還是那個食腦農民？你的八字是身強？身弱？你的財星是正還是偏？

記住：「唔辛苦唔得世間財，但有時唔辛苦唔得財。最慘的，往往是出聲都沒人理的那個——無論在笑話中，還是在命盤中。」