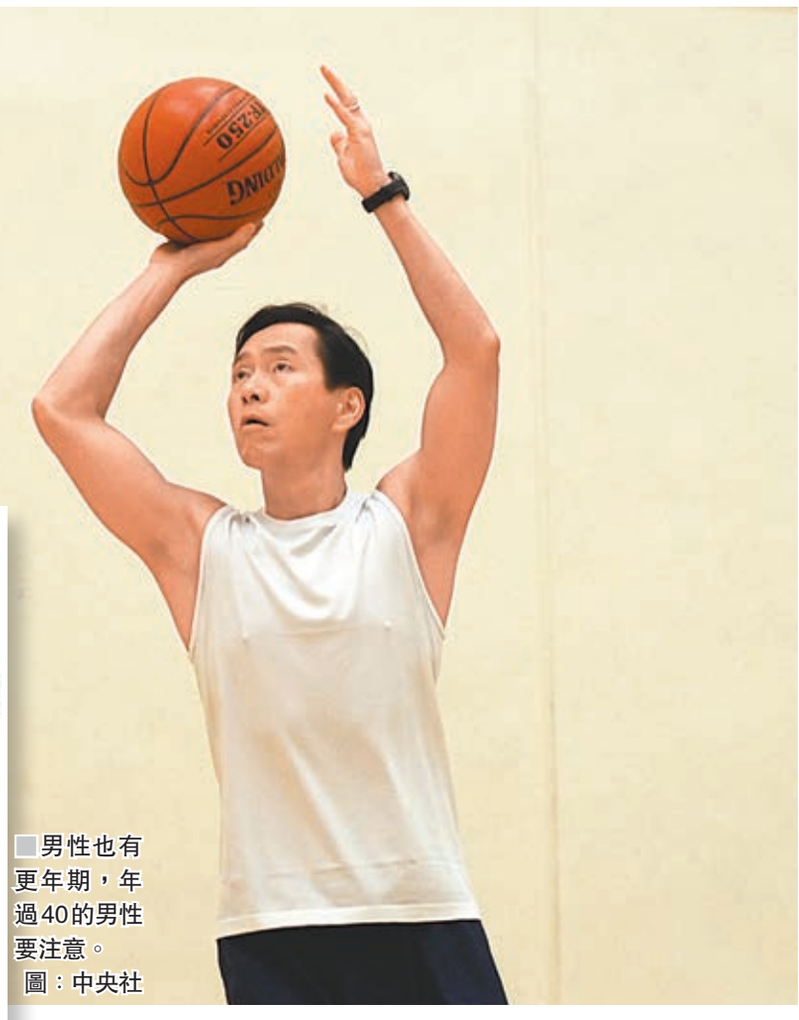
認識男性更年期 安享健康中晚年

據聯合國人口委員會和聯合國世界衛生組織多年的調查統計表明，目前男性平均壽命要比女性短5至10年，據香港衛生署統計，香港2017年男女預期壽命分別為81.7歲及87.7歲。同時，亦有研究推測，特殊的社會角色壓力是影響男性壽命的主要原因。事實上，中年男性若是長期處於緊張焦慮狀態，或會易患上高血壓、冠心病、消化道潰瘍或潰瘍性結腸炎。因此，趁着父親節剛過，重新審視健康問題，決心改變不良的生活方式及思維模式，讓自己和家人享受安心而健康的生活。

文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長） 圖：資料圖片


■男性也有更年期，年過40的男性要注意。 圖：中央社

何謂健康？聯合國世界衛生組織對健康下了這樣的定義：健康不單單是沒有疾病，還要有完整的生理、心理狀態和社會適應能力。

衡量一個男人是否健康，可以先參考以下準則：一．精力充沛，思維靈活，能從容地肩負日常工作而不感到過分緊張或疲勞；二．經常處於內心平衡的滿足狀態，處事樂觀，態度積極，勇於承擔責任，不得過且過，也不吹毛求疵；三．作息有序，睡眠質好量足，皮膚潤澤，對輕微感冒具抵抗力；四．應變能力強，具自我控制能力，能適應外界環境各種變化，正確對待外界的影響；五．體魄強壯，肌肉結實，腰膝有力，身手反應敏捷；六．體重恰當，站立時，頭、肩、臂位置協調而自然；七．眼睛明亮，聽力正常，牙齒及口腔整潔，頭髮有光澤，無頭屑。

男子生命節律跟八有關

人的一生經歷着生、長、壯、老的生命周期，《黃帝內經．上古天真論》裡提到「女七男八」，就是說男子的生命節律跟八有關，即是每隔八年男性生理會出現較明顯的變化，若能按照這個節律，進行適當的養生保健，就可以延年益壽、身體健康。

具體來說，二八16歲時，生殖系統開始發育，擁有生殖能力；三八24歲時，腎氣平和，身高達到極限；四八32歲男性生命活力達到頂峰狀態，此時肌肉強健，腎氣充盈，精力旺盛，也是男性發展事業的最佳拚搏期；六八48歲時，衰老進一步明顯，臉色黯淡，腎氣不足，性能力下降，心理極易出現煩躁的情緒。

一般而言，男性32歲身體狀態最好，40歲走下坡路，加上煙酒、熬夜、應酬、多肉少菜、高鹽高脂高糖、少運動、犧牲休息，這些不良生活方式對人體的健康造成不少威脅，或可能有精神不足、體力不支、脾氣暴躁的症狀，

■藍永豪博士

男性更年期是老化過程

現代醫學認為，男性更年期是一種老化的過程，男性賀爾蒙水平會隨着年齡增加而下降。男性40歲後，男性賀爾蒙的水平逐漸下降，可能會出現一些跟女性更年期相似的症狀，這現象叫男性更年期。然而，由於沒有類似女性更年期般有明顯的停經過程，男性更年期的現象更受爭議。

一般認為，男性更年期與較低的男性賀爾蒙水平有關。身體脂肪囤積、肌肉質量及強度下降、骨質疏鬆症所引致身高下降及失去活力均為典型的男性更年期症狀，而情緒波動、抑鬱、憂慮、缺乏動力及失眠都是男性更年期的心理症狀；性慾減低、勃起功能障礙及因良性前列腺肥大症而出現排尿障礙也可以是男性更年期的性及泌尿症狀。

男性更年期屬於中醫「心悸、不寐、臟躁、虛勞、鬱證」等範疇，全國著名老中醫、著名中醫男科學家徐福松曾在《實用中醫泌尿生殖病學》一書中，以「男子臟躁」作為對照。古籍《千金翼方》記載：「人年五十以上，陽氣日衰，損與日至，心力漸退，忘前失後，興居怠墮，計授皆不稱心，視聽不穩，多退少進，日月不等，萬事零落，心無聊賴，健忘慎怒，情性變異，食飲無妙，寐處不安。」內容相當於男性更年期綜合症。

■早前在「國際男士日之男士健康展」中提到，男性更年期症狀趨年輕化。

心肝腎論治助舒緩症狀

如有懷疑是否患有男性更年期，請跟醫師說出自己的症狀，中醫透過望聞問切，四診合參，依據辨證論治的原則，作出診斷後，制定個體化治療方案。醫師可利用中藥處方、針刺艾灸等方法，調和五臟，並多從心、肝、腎論治，例如補腎以改善骨質密度；調心腎以改善認知能力；健脾以改善身體的肌肉與脂肪比例；疏肝調腎以改善患者的性慾及勃起功能。

所以，實行健康的生活模式，如均衡飲食以控制膽固醇的水平、定期做運動以保持肌肉及骨骼質量、排解壓力、戒煙、減少飲酒等，均有助舒緩男性更年期症狀。

■醫師利用中藥處方、針刺艾灸等方法，調和五臟，並多從心、肝、腎論治。

中年男性保養之道

如要達到理想的健康狀態，在日常生活中要懂得精神和形體的養生。養生是一門追求健康、減少患病、提升生活質量、延年益壽的學問，其重點是順應自然，適應環境，透過以下措施，讓身心達到平衡狀態。

一．節制飲食：暴飲暴食、吸煙飲酒，是衰老的成因，盡可能減少應酬，飲食宜節制、均衡而清淡，做到五味調和，膳食要低鹽、低脂肪、低糖，多吃粗纖維食物，常食新鮮蔬菜和水果如木瓜、番茄、蘿蔔、藍莓、蘋果、海帶、紫菜、藻類、蝦皮等。

二．保持運動：透過參與不同類型的運動，選擇適合自己的運動，例如網球、乒乓球、羽毛球、排球、籃球，或是慢跑、行山、散步、打太極拳都是不錯的選擇。適當的運動可以舒發陽氣、暢行氣血、舒筋活絡、改善不良姿勢，大大釋放心理壓力、緩解疲勞和緊張情緒，並改善睡眠，恒常的體格鍛煉能使人精力充沛、心情愉快，提升工作效率。運動對防治肥胖、高血壓、高血脂、冠心病等有顯著效果。要養成定期運動的習慣，並持之以恒，循序漸進，總要以強度適中，持續時間較長為佳。

三．注意儀容：重視皮膚健康、髮型和體態，衣着符合自己的膚色、氣質、年齡，時刻讓自己精神抖擻。

四．及時求診：對自己的身體予以積極的關注，重視身體不適症狀，人到中年，若是持續出現小便頻密，排尿刺痛、持續口渴，胸悶氣喘、心胸疼痛、心慌頭暈、失眠、持續咳嗽、痰多帶血、食慾不振、便祕、便血、泄瀉、胃痛泛酸、噯氣腸鳴等症狀，宜提高警覺，及時求診，並進行相關檢查。傳統中醫療法包括內服藥物、外敷、按摩、刮痧、拔罐、推拿、針刺、艾灸、手法治療等，宜尋求註冊中醫的專業協助。

■均衡飲食很重要。

五．重視精神健康：時刻保持熱誠、樂觀、自信的態度，心境是外貌的真實反映。《黃帝內經》提到「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來」，明確指出養生宜注重精神方面的調養，對事情要有合理期望，對自己的慾望要有一定的克制，凡事抱着快樂樂觀的心態面對。

六．改變陋習：戒煙少酒，避免熬夜，不賭博，不濫藥，不諱疾忌醫，不強行參與高危活動。平日避免久坐不動，飲水不足，過度進食辛辣食物而患上痔瘡，因而建議要多動少坐，養成適度飲水，定時排便的習慣。

七．培養興趣：發掘自己感興趣的事物，如練書法、畫畫、聽音樂、下棋、釣魚、旅遊等，專注發展自己感自信的領域，如創作、歌唱、舞蹈、話劇等，終生學習，積極參加社交活動，參與義工服務，均有益身心健康。

八．促進家庭和睦：家庭是一個人的避風港，平日用心經營與家人的關係，使家庭和諧美滿，這對於身心健康大有裨益。

■透過參與不同類型的運動，選擇適合自己的運動。

星之保養

文、圖：雨文

曹永廉重頭皮護理 康華常喝湯水充電

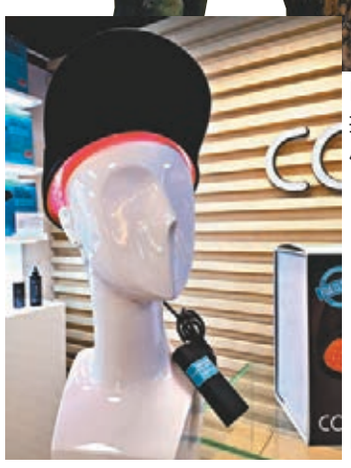
梳頭變成危機，起床照鏡會反光，相信以上經歷都是脫髮人士每日必有的煩惱。早前，影視紅星曹永廉及康華親身分享他們的活髮心得，讓大家的秀髮更添亮麗健康。由於他們兩人都是演藝人士，男的經常要戴頭套，極影響頭皮的健康；女的以真頭髮頂着紮髻20多個小時，令頭皮承受壓力大，除頭套或髻時，或許會甩不少頭髮，所以他們在頭髮保養上，會選擇適合自己的洗髮水及護髮素，同時亦會定時做頭髮護理，如最近他們都有使用這頂Capillus激光活髮帽，每次使用6分鐘，讓頭皮回復健康狀態。

就護膚保養及健康養生心得上，曹永廉提到近幾年開始注重護理，如使用面膜護理皮膚，到美容院做美容護理。他發現自己年紀大了，日曬雨淋，在飲食方面都開始注重了。由於工作性質關係，令自己精神較緊張，如放假時，就多喝湯水、多吃水果。現在，他亦開始會多做運動，他說已買了單車，計劃放假時就會多踏單車做運動，以保養身體的健康。

至於康華，首要條件是覺得皮膚一定要清潔得乾淨，因為長時間會化妝，如最簡單的清潔做得不好，就容易生粒粒，加上又不夠睡，水分容易流失。所以，如不是工作，她絕對不化妝，給皮膚休息，使用較為滋潤補水的護膚品，為肌膚補充水分。加上，在化了皺皮妝，在落妝後，必定要雙倍護膚，所以一定勤加敷面膜。

她除了極注重護膚外，每天都會喝湯，因為喝湯如同入油，喝了像充滿電般，讓她回復精神，所以她就算不吃東西都必定會喝湯。媽媽每天必定為她煲湯的，極溫暖，從湯水方面吸收營養，從而讓皮膚健康起來。同時，她在家中還會做一些柔軟的拉筋動作，因為她知道那些動作不會傷身體，這樣做其實對身體更健康。

■曹永廉與康華均注意個人健康


■激光活髮帽

食不厭的腐竹

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

在冬季，香港食肆的時令菜餚就是「枝竹羊腩煲」，夏季我們也經常吃枝竹，在總廚吃飯，我們經常點的「溫公齋煲」，就是由腐竹、芋頭、大白菜等素菜組成的。

溫公齋煲，是一道廣東名菜，是廣東、香港和澳門地區常見的煲仔菜。材料有大白菜、芋頭、冬菇、粉絲、腐竹等各種齋，溫公齋煲又叫溫公粗齋煲、南乳溫公齋煲。

有部分佛、道教的信徒逢農曆初一、十五吃素。為什麼要在初一、十五這兩天吃素呢？

因為人與大自然息息相關，外界環境中地理、氣候的變化，勢必影響人體內的陰陽變化。要保持人體內的陰陽平衡，必須做到與大自然的變化相適應。

農曆初一、十五，海洋潮汐的變化因月亮的盈虧影響而達到最大值的時候，我們人體內部血液湧動的「潮汐」也達到了最大值，情緒就會陷入極端的狀態中。

道教先賢們發現人們食肉和過量飲酒會給自身帶來心腦血管疾病、肝病以及糖尿病等諸多病症。而堅持素食幾乎可以防止此類疾病的發生，並且對這類疾病能起到有效的治療作用，況且豆類就有代替肉類的效果，豆類具有很高的營養價值，其氨基酸含量在所有的素食中排名靠前，多吃豆類就能夠為身體補充蛋白質，又能避免因通過肉類補充蛋白質時攝入過多的脂肪，更是美容減肥的佳品。

腐竹起源於唐朝，距今已有一千多年的歷史，是中國人喜愛的一種傳統食品。有俗話說：「一年四季食不厭的是豆腐皮」。可想而知，人們對它的喜愛程度。

腐竹有你想不到功效：

■腐竹及枝竹

防老年痴呆，腐竹具有良好的健腦作用，它能預防老年痴呆症的發生。因為腐竹中谷氨酸含量很高，為其他豆類或動物性食物的2至5倍，而谷氨酸在大腦活動中起着重要作用。

降膽固醇，腐竹中所含有的磷脂、皂酐還能降低血液中膽固醇含量，有防止高脂血症、動脈硬化的效果。

保護心臟，腐竹含有的卵磷脂可除掉附在血管壁上的膽固醇，防止血管硬化，預防心血管疾病，保護心臟。

補充鈣質，含有多種礦物質，補充鈣質，防止因缺鈣引起的骨質酥鬆，促進骨骼發育，對小兒、中老人的骨骼生長極為有利。

預防貧血，腐竹還含有豐富的鐵，而且易被人體吸收，對缺鐵性貧血有一定療效。

蛋白質豐富，腐竹中含有豐富蛋白質，營養價值較高。運動前後吃，可迅速補充能量，並提供肌肉生長所需的蛋白質。

腐竹紫菜湯，鈣與鎂就像一對雙胞胎，總是成雙成對地出現，當鈣與鎂的比例為2：1時，最利於鈣的吸收利用。

腐竹是富含鈣的豆製品之一，而紫菜被稱為「鎂元素的寶庫」，兩者一起煲湯，可謂補鈣健骨的完美搭配。