

陽痿早洩、滑精、精門不固、,夢遺也可以「威而鋼」

廖桂聲 中西醫師

廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw

「威而鋼」剛上市販售時,「性事與威而鋼」立即成為眾人、媒體等討論的熱門話題,到現在都還有人熱烈地討論著。其實,我們的老祖宗也有許多中醫藥妙方及理論,可讓男性「威而鋼」。

在門診經驗中,數以千計的陽痿患者裡,綜合症狀有頭暈、眼花、腰痠背痛、記憶力減退、見色流精、行房後疲憊不堪等,年長者多半力不從心,舉而不堅、不舉、性冷感、性機能衰退、陽痿早洩、無夢遺精、滑精、精門不固、,夢遺、精蟲活動力不足、精蟲稀少、精蟲數目不足、堅而不久,半途而廢或是興趣索然,一般人皆自我診斷為「陽痿」。

在中醫方劑統計上指出,歷代延年益壽、補腎壯陽方藥以補腎經者為多,這些中藥方劑強調,在神經內分泌及免疫系統上所發揮的作用,與「腎」的功能強化相吻合,相關的藥方機轉包括:

固精安胎,改善男性不育,尤對於單純性之精蟲異常(如存活率低、活動力差、數目較少),亦可增進性能力效果。臨床上,增強男性性行為,具有促進性腺的效果,如中醫的粗鹿茸、山藥、羊奶頭……等。

助於勃起,讓陰莖海綿體充血、扎實而且持久,臨床上常用配合銀

杏葉、肉蓯蓉、巴戟天、懷牛膝、枸杞子、別甲、龜板等來治療。血氣方剛，可輕易勃起者

，確實可糾正其習慣性早洩。勃起品質欠佳者，未鳴金已收兵的敗象，亦有滿意的療效。

增強機體免疫功能。中藥的何首烏、黃耆、人參等，可能含有腎上腺皮質激素類似物，使血清中球蛋白比例升高，血清皮質醇含量增加，說明了機體得到改善，下視丘 | 腦垂體 | 腎上腺皮質系統功能加強，進而改善人體之新陳代謝和器官組織功能。

想要生活「性」福的人，則必須注意下列幾點：

食物方面，少吃刺激和油炸、辣、油煎食物。多食用清淡而富營養，且具有補腎壯陽、益氣養血作用的食物。常用的食療保健食物有：秋葵、韭菜、芹菜、黑豆、蓮藕、枸杞子、核桃肉、白果、開心果、松子、栗子、豬腎（俗稱豬腰）、牛睪丸、鴿肉、羊肉、蛋類、鹿茸、鹿肉、海參、鯽魚、鮭魚等。

男性朋友若想在年老時還能保持精氣充沛的好體力，在年輕時就要謹守健康生活準則：少抽菸、勿酗酒、清心寡慾（節制房事勝過吃任何補藥），維持規律的「散步」運動習慣。

傷腎與補腎

「食色性也」，說明色慾之需要是生理之常，不過，任何愛好必有其

適可而止的限制，過濫則反蒙其害。環顧社會，有傳說謂「見色流精」，到處都有引誘人「壯陽藥」、「補腎藥」進入色情氣氛中，殊不知旦旦而伐，放縱無禁，傷了身體，瘦了荷包，必致百病叢生，因而輕則傷腎引發腎病，重則致命。更有駭人聽聞者，腎臟病已名列國人十大死因之一，且殃及不少莘莘學子，不少在發育期或未發育期，喜愛吃速食如炸、烤、刺激食物及含磷、鉀、鈉的飲料，這些都應確實避免。其他如感冒常濫服成藥或不明的偏方，吃了不少蔬菜農藥殘留物和醃製物，因高度工業發展造成空氣、水源、土壤污染等，在在對國人肆虐摧殘。以上都是「傷腎」的凶神惡煞之因子。

目前我國十五歲以上的慢性腎臟病患高達八十萬人，每年有八千位新增洗腎病患，一九九九至二〇〇二年，洗腎費用均是健保重大傷病醫療支出第一位，以二〇〇二年來看，洗腎費用就高達二百四十五億元，而二〇〇四年第一至第三季的洗腎費用也高達二百四十二億元，占健保給付的重大傷病項目最大宗支出。醫師認為，除了罹患糖尿病是誘因之一，國人喜歡亂服成藥及就醫習慣不佳也是主要原因，如果不正視此問題，腎疾可能變成可怕的「國病」。而處在股市震盪、景氣差、社會競爭激烈，且愈演愈烈的情況下，更容易引起精神緊張或精神壓力增加。精神緊張會引起交感神經系統興奮、腎上腺功能亢進，這些均可導致現代人工作忙碌之「過勞死」。另外，也不願面對現實

就醫診治，縱然求醫療也不瞭解病情、病療程，總希望能一針見效、一劑解百病，病急亂投醫，殊不知影響腎臟健康以外，對其他臟腑的功能也難逃厄運。

中醫學從生理、生化上看「腎」：「腎者作強之宮，技巧出焉。」《難經》說：「所謂生氣之原者……，謂腎間動氣也。」此五臟六腑之本，十二經脈之根，呼吸之門，三焦之原，一名守邪之神，又「腎間動氣」為諸神精之所舍，在維持人體正常生理活動上起著主導的作用，結合現代醫學去探討，亦確有類似腎上腺在整個機體活動中，與其密切相關的是通過神經 | 體液系統所發生的自然免疫力和應激力的反應。其解剖基礎在於大腦皮質區 | 腎上腺內分泌系統發生互相調節作用，從而在生命活動中起著「一尾活龍」的功能。

保護「腎臟」除了順應自然規律，勞逸適度，節制色慾。積極治療所患慢性病以外，還可選擇一些益腎強精的食療，如胡桃肉、腰果、松子、栗子、芡實、山藥、菱角、蓮藕、黃精、枸杞子、玉竹、桑葚、黑大豆、魚卵、蚶、蛋黃……等，以上這些食物可有壯腰固腎、強精固氣作用。實應摒棄虎鞭、狗鞭、海馬、海龍、蛤蚧……等貴而不實的東西。蓋藥無貴賤，對症者良，還是尋找合格醫師對症下藥，在辯證施治原則下才有保障。且假以時日配合正確方藥，才能痊癒，免得破財又「傷腎」。