清晨爽利

播出時間: 星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台聯播

星期六早上 5:00 — 6:30 香港電台第五台播出

環節: 健健康康在清晨

主持: 錢佩卿

嘉賓主持: 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之更年期篇

男女都有更年期

順利過渡補腎氣 (35) —— 前列腺病變 (1) (20/10/2020)

更年期的論述已近尾聲，回顧過往三十多篇的內容，似乎大部份都圍繞着女性更年期的生理和病理變化，只有小部份適用於男士，當然亦有相當數目的篇幅，其內容不論男、女都有參考價值。不過，更年期金句說明「男女都有更年期，順利過度補腎氣。」事實上，有一些健康問題是更年期前、後

的男士獨有的，就如前列腺病變。為了令男性聽眾覺得公平，筆者在完成更年期篇的論述前，特意加入幾篇論述前列腺病變包括前列腺炎、前列腺肥大和前列腺癌(之前癌病篇已論述)等。其實，女性聽眾也不妨聽聽，因為你自己到了更年期前後，丈夫年紀也差不多了，他可能也面對更年期的煩惱，尤其是前列腺問題，幾乎十之八九的男士都逃不過其困擾。作為晚年伴侶，亦應對他表示關心，前列腺就是很好的切入點。先談前列腺炎，分為急、慢性兩種，長者常見主要是慢性前列腺炎。

前列腺是狀如栗子的實質器官，包繞尿道根部。前列腺分泌的弱鹼性液體是精液的主要成份之一。

慢性前列腺炎是年長男性泌尿生殖系統的常見病，發病率約佔泌尿科患者的 35% ~ 40%，病情發展緩慢而難愈。發病原因尚未完全清楚，多為先經尿道逆行感染(可由細菌、病毒、支原體或衣原體引發)，如急性尿道或前列腺感染治療不夠澈底而發展成慢性前列腺炎。另一致病因素為被動充血，如不正常性生活、手淫過度，甚至飲酒過多和嗜食刺激性食物等。

急性前列腺炎的症狀常見尿頻、尿急、尿痛(與尿路刺激徵狀相似)，會陰痛伴頭痛、發熱、全身痠痛，甚至痾血尿。如果發展成慢性前列腺炎，會在不同時期出現複雜的綜合徵，包括排尿症狀如上述，腰痛及下身(下陰、大腿、腎部、會陰)等不同程度疼痛、性功能障礙、血精等。若病情拖延不愈，轉為慢性，尚會有排尿不盡感，或排尿後尿道口有白色炎症分泌物滲出。慢性前列腺炎症狀較複雜，病程纏綿難愈。

前兩篇開始，因應新冠肺炎疫情尚未有消退，故此在故事環節會說說與此疫情相關的見聞、體驗、笑話和資訊等。本篇開始，筆者會一連數篇講述一則與一款由本地藥廠創製，用以治療鼻敏感的外用噴鼻中藥 (本文姑且稱之為「噴鼻中藥」有關的資料，有可能與新冠肺炎的防治扯上關係。個中情節有點戲劇性，且讓筆者細細道來。

首先要交代筆者與該「噴鼻中藥」的關係。回溯至 2010 年，筆者與包括香港註冊內科醫生、化驗師和英國 Wolverhampton 大學的藥物學教授組成研究團隊，對「噴鼻中藥」治療鼻敏感的效果進行臨床研究，並在國際醫學期刊

發表了研究報告(S.H. Chui, S.L. Shek, M.Y. Fong, Y.T. Szeto, K. Chan. A panel study to evaluate quality of life assessments in patients suffering from allergic rhinitis after treatment with a Chinese herbal nasal drop. Phytotherapy Research 24: 609 – 613 (2010))。

該篇中文譯名為「過敏性鼻炎患者使用中藥鼻腔噴霧治療後之生活質量評估」的研究內容和結果簡報如下：

是次研究目的是透過應用中華生活質量表(CHQOL，Chinese Quality of Life)及臨床症狀評分(CSS，Clinical Symptom Score)來評估全年性鼻炎患者經「噴鼻中藥」治療後，生存質量有否改善。該中藥由鵝不食草、薄荷、白芍、黃芩、桔梗、甘草、金銀花、大棗、防風、黃連、陳皮組成。研究採用雙盲、交叉、安慰劑研究方法。先將 35 例全年性過敏性鼻炎患者隨機分為兩組，A 組(20 人)先用 2 週「噴鼻中藥」治療(每天噴五次，每次直接噴入每個鼻腔兩次)，緊接 3 週洗脫期，及後再用 2 週安慰劑；B 組(15 人)則先用安慰劑 2 週，並在 3 週洗脫期後用「噴鼻中藥」。結果顯示，兩組在使用「噴鼻中藥」

治療後，症狀得以緩解，而使用安慰劑後並沒有明顯改變。在生活質量方面，全部 35 例於用藥後的面色及睡眠質素比用藥前均有明顯改善，而於使用安慰劑後並無此種明顯變化。

那麼「噴鼻中藥」又如何與新冠肺炎扯上關係呢？留待下回分解。

註：研究細節可參閱上述文獻，或參考《信報財經月刊》2020 年 10 月版由筆者發表的題為「治鼻敏感中藥對新冠肺炎有效嗎?」的相關文章。

<u>清熱利濕湯</u> (1 人量)

材料：**生薏仁**及**車前草**各 60 克、**赤小豆** 30 克、**決明子** 15 克。

製法：洗淨材料，用 6 碗水用猛火煲滾後，改用細火煲 45 分鐘即成。

功效：生薏仁、車前草及赤小豆均能利水去濕，生薏仁兼

能清熱排膿，車前草兼能清熱解毒，赤小豆兼能滋陰補腎，決明子清熱明目、潤腸通便，能紓緩諸品因利水令大便乾結的情況；此湯有**利水去濕，清熱解毒**功效，適合濕熱蘊阻引致小便不利的男士飲用。