

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 (47) —— 前列腺病變 (12) 之 前列腺癌(5)
(12/01/2021)

中醫的典籍雖然沒有前列腺癌的名稱，但中醫學對前列腺癌的認識可追溯到二千多年前的《黃帝內經》，在不同的篇章都有論及本病的主要症狀。根據前列腺癌的臨床表現，可歸屬中醫的“癰閉”、“血淋”、“尿血”等範疇。

病因病機方面，中醫認為飲食不節可引致濕熱結聚於尿路成毒；七情內傷導致氣滯血瘀，阻礙尿道；外感濕熱致熱毒蘊結尿道(與現代醫學認為性病，尤其是淋病會增加前列腺癌危險性的論說相似)；體弱勞倦，尤其是房勞過度，會因脾腎兩虛而致瘀，瘀血積聚於尿路而發病。

治療方面，中醫根據辨證論治的原則，一般把前列腺癌分為不同證型，然後對證治療。

(1) 濕熱蘊結型

症狀為尿頻尿急、時有尿痛，或見血尿，兼有其他濕熱症狀如苔膩脈滑等。治法為清熱利濕，方用八正散(通草、車前子、篇蓄、大黃、滑石、梔子、瞿麥、炙甘草)加減運用。

(2) 熱毒閉阻型

症見腰背疼痛、小便滴瀝、少腹墜脹、排尿困難或見血尿、口乾口苦、發熱便秘。治法為清熱散結，方用五味消毒飲(金銀花、野菊花、蒲公英、紫花、地丁、紫背天葵子)加減運用。

(3) 瘀血阻滯型

症見腰痛連及少腹難忍，行動艱難，煩躁易怒，排尿困難或血尿。治法為活血化瘀，方用桃仁紅花煎(紅花、當歸、桃仁、香附、延胡索、赤芍、川芎、乳香、丹參、青皮、生地)加減運用。

(4) 脾虛氣弱型

症見小便滴瀝，排尿無力困難，食少納差，乏力自汗。治法為健脾益氣，方用補中益氣湯(黃耆、白朮、陳皮、升麻、柴胡、黨參、炙甘草、當歸)加減運用。

(5) 腎陽虧虛型

症見腰膝酸軟，小便無力困難，倦怠乏力，畏寒肢冷。治法為補腎溫陽，方用右歸飲(熟地、製附子、肉桂、山藥、山茱萸、枸杞子、杜仲、炙甘草)加減運用。

(6) 氣陰兩虛型

症見小便不暢，面色皸白，倦怠消瘦，腰酸乏力。治法為益氣養陰，方用生脈散(麥冬、五味子、黨參)加減運用。

上一篇提過長者可分為耆、耄、耄、耄四種，筆者提出「雖云老耆耄耄耄，人生還未到盡頭。」的順口溜為長者打氣。近日接觸到一句十分有智慧的說話：「何止於米，相期以茶。」這是中國現代哲學史上著名哲學家馮友蘭先生(1895～1990)的名句，這八個字是對高壽的一個高層次的祝福。

如果把米字拆開看，它中間含「十」字。其上有一倒寫的「八」，其下是正寫的「八」，全部合起來就是八十八，即88歲，可謂「米」壽。而茶字則是八十八再加上「草花頭」，即廿，合共108歲，謂之「茶」壽。

馮先生的解釋是：米是形而下求溫飽，尚停留於物質層面；茶則是形而上的精神層面(例如有所謂品茶、嘆茶、茶道、茶是故鄉濃、茶味香濃入心等描述)。因此，從米壽過渡到茶壽，除了是壽數增加外，還顯示從物質層面昇華到精神層面。

筆者的理解是長者晚年不單只求衣食無憂，更要追求更高境界的精神生活，享受豐盛晚年，就正如「亞洲抗衰老協會」的宗旨所言：「希望通過不同的活動及途徑，宣傳醫藥科技、運動、營養及養生等方面的新知識及發展，使每個人正確地面對衰老的來臨，並懂得如何令自己即使已步入老年，但心理及生理狀況，都還能保持健康及有活力，都能愉快幸福地享受豐盛的晚年。」

筆者祝願每一位長者，能夠與健康的身心生活「執子之手，與子皆老。」

三骨湯

材料：補骨脂 10 克、骨碎補及透骨草各 15 克、白花蛇舌草 30 克、蜜棗 2 枚。

製法：洗淨材料，以 6 碗水用猛火煲滾後，改用細火煲 45 分鐘即成。

功效：補骨脂溫腎壯陽、固精縮尿，骨碎補補腎固齒，透骨草祛風除濕、散瘀消腫，白花蛇舌性寒能清熱解毒、利濕通淋，可制約補骨脂、骨碎補及透骨草的溫性；此湯攻補兼施，有固精縮尿、散瘀消腫功效。適合前列腺癌骨轉移有骨痛患者，一般長者亦可飲服。

如欲重溫本集資料，可上香港電台網頁 (www.rthk.hk) 香港電台 1, 5 台或 亞洲抗衰老協會網頁 (aaaaonline.com.hk) 重聽。