

香港電台第五台

《長進課程：養生研究所》

主持：鍾僑霖教授（香港中文大學中醫學院中醫專業應用副教授）、黃好婷

第十五課：夜尿頻繁的綜合調理之道

今天我們為大家解析困擾許多人的夜尿問題，成因與對策。究竟夜尿頻繁是否如俗語所說「腎虛」那麼簡單呢？

夜尿問題既與古典醫籍的「三焦氣化」相關，又與現代人「憋尿習慣」有關。

《黃帝內經》：「膀胱者，州都之官，津液藏焉，氣化則能出矣。」

夜尿問題需從三焦氣化的整體視角切入，而現代研究也證實，長期憋尿會直接損傷膀胱功能。今日我們將融合經典智慧與實證醫學，提供從食療、運動到生活習慣的完整方案。

一、夜尿成因：三焦氣化與習慣危害

1. 三焦氣化失司：水液代謝的總開關

- 上焦如霧（肺）：肺氣宣降失常，水液無法布散，積聚下焦。
- 中焦如漚（脾）：脾虛運化失利，水濕內停，導致「脾約」之尿頻。
- 下焦如瀆（腎與膀胱）：腎陽不足則膀胱氣化無力，夜尿清長；膀胱濕熱則刺激尿意。

2. 憋尿的連鎖危害

- 膀胱彈性受損：長期憋尿使膀胱壁過度拉伸，從「水庫」退化成「淺碟」，容量縮減。
- 神經調節失靈：大腦過度抑制排尿信號，導致膀胱敏感度錯亂，夜間頻發錯誤滿溢信號。
- 感染與結石風險：尿液滯留滋生細菌，易引發膀胱炎或結石，加重尿頻。

3. 關鍵辨證分型

- 虛證主因：腎陽虛（畏寒腰冷）、脾肺氣虛（乏力短氣）。
- 實證誘因：膀胱濕熱（尿急灼痛）、肝氣鬱結（壓力相關尿頻）。

所以夜尿不僅是「腎虛」問題，更需關注生活習慣？

正是！如前列腺增生患者憋尿會加重尿道壓迫，而糖尿病患者需優先控糖，方能改善多尿。

二、核心調理方案：運動、食療與外治法

1. 凱格爾運動：強化盆底肌的實證療法（4-6 週）

- 作用機制：直接鍛鍊尿道括約肌與骨盆底肌群，這些肌肉如同膀胱的底盤，提升尿道閉鎖壓力 30%以上，防止尿液漏出。
- 神經反射調節：透過反覆收縮及放鬆，重新訓練大腦與膀胱的協調性，減少膀胱過動的錯誤信號。

- 標準操作：

平躺姿勢：這是最適合初學者入門的姿勢。你需要屈膝平躺，雙腳平放於床面，雙臂自然置於身體兩側，掌心向下。

全身放鬆，特別是要有意識地放鬆腹部、臀部和腿部的肌肉。

然後，將注意力集中在盆底區域，想像同時向上提起肛門和陰道（女性）/會陰（男性）周圍的肌肉，感覺像是要中斷排尿但又不實際那樣做。收縮的同時保持自然呼吸，千萬不要憋氣。

前期訓練：

1. 蝴蝶拍翼（呼氣拍翼）
2. 鑽石開合（吸氣打開呼氣關閉）
3. 臀橋（平躺，雙手放身體兩側壓床，拱橋時呼氣保持最少 3 秒，吸氣下降）

1. 定位（模仿中斷排尿動作）。想像排尿時中途憋住的動作，感受盆底肌收縮（切勿錯誤夾緊大腿或腹部）

2. 緩慢收縮盆底肌 5 秒，放鬆 5 秒，每日 3 組（每組 10-15 次）。

3. 進階搭配「提肛呼吸法」：呼氣時提肛，吸氣時放鬆/鼓起腹部。

- 禁忌：急性尿路感染、嚴重前列腺梗阻者暫緩。

2. 食療辨證調養

- 腎陽虛型：胡桃益智山藥湯（一人份量：胡桃肉 15 克、益智仁 12 克、淮山藥 15 克，水加入略高於材料，水沸轉慢火煮約 40 分鐘），溫腎固澀。

- 脾腎兩虛型：山藥蓮子粥（二人份量：山藥 30 克、蓮子 30 克、芡實 15 克，粳米 60 克，瘦肉 150 克，水 1.5L），健脾固攝。

- 濕熱下注型：冬瓜薏米湯（二人份量：連皮冬瓜 200 克、生薏米 30 克，水 1.5L），清利濕熱，虛寒者慎用。

禁忌：晚餐避免西瓜，魚湯，茶，咖啡等利尿食材。

3. 外治法與習慣調整

- 睡前泡腳：水溫 40-42℃，加粗鹽少許，生薑 5 片、肉桂 10 克增強溫陽效果，浸泡 15 分鐘至微汗。

- 穴位刺激：

- 艾灸關元穴（肚臍下 3 寸）、腎俞穴（後腰第二腰椎旁）各 10 分鐘，適合虛寒體質。

- 按揉湧泉穴（足底前 1/3 凹陷）、足三里（外膝下 3 寸），調節水液代謝。

- 水分管理：睡前 2 小時限水 200 毫升，但睡前半小時小口飲水 100 毫升，預防血液過度黏稠。

三、七日實踐計畫與整合建議

聽眾該如何制定可執行的計畫？

建議「三階段整合法」：

1. 第 1-3 天：晨起與午後各練凱格爾運動 1 組（10 次），晚餐避開茶、咖啡，睡前泡腳。
2. 第 4-7 天：增加凱格爾運動至每日 3 組，搭配體質食療，並記錄夜尿次數。
3. 評估指標：多數人一週後夜尿次數減少 30-50%，若未改善需排查糖尿病、前列腺增生等病理性問題。

就醫警訊：若夜尿伴隨血尿、發燒、劇痛，或疑似糖尿病（多飲多食）、心衰竭（下肢水腫），應立即就醫。

【結語】動靜結合，標本兼治

《黃帝內經》：飲入於胃，遊溢精氣，上輸於脾，脾氣散精，上歸於肺，通調水道，下輸膀胱。夜尿頻繁不一定單純腎虛，夜尿調理需標本兼治——改掉憋尿習慣是「保護膀胱彈性」，凱格爾運動是「加固盆底支撐」，三焦氣化平衡則是「恢復水液代謝之本」。唯有習慣、運動與體質調理三者並行，方能實現《內經》「氣化則能出矣」的真正暢通。