

微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

## 男性“更年期综合征” 试试中医调补法



本期《名医在线》特邀青岛百草医学研究院院长、主任医师李东涛博士为您讲解“更年期综合征的中医调理”

名医在线  
栏目热线  
0532-82933170

问:中医对男性更年期综合征的认识有哪些?  
李东涛:男性更年期综

合征,是一种与年龄增长相关的综合征,因机体代谢和性腺功能发生生理性衰退,导致性功能障碍、体能下降、精神心理及血管舒缩功能障碍等临床和生物化学异常为主要表现的一组症候群。中医认为,男人40岁以后,肾精渐亏,阴阳衰败,因此有中医古籍《素问·上古天真论》中有丈夫五八“肾气衰,发堕齿槁”,七八“肝气衰,筋不能动”,八八“天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极”的描述。肾为先天之本,人体之根,根基不牢,则五脏皆摇。

问:男性更年期综合征有哪些临床表现?

李东涛:男性更年期综合征的临床表现主要有以

下几个方面:体能减退症状,如乏力、食欲减退、睡眠障碍和关节痛等。精神心理障碍如记忆力减退、注意力不集中、无缘无故恐慌、烦躁易怒和对从前有兴趣的事物失去兴趣等。血管舒缩功能失调,如潮热、出汗和心悸等。

问:中医如何治疗男性更年期综合征?

李东涛:肾精不足,真水真火随之渐衰,阴阳失衡,气血失和,五脏失调,则变症多端。临床会出现肾阴虚,肾阳虚,肾阴阳两虚,肝郁,心脾两虚,甚至因气血失和而出现气滞、血瘀、痰浊等情况。临床治疗以补肾益精,调阴阳,安五脏,和气血,并根据气血失和情

况采取理气、活血、化痰等治疗。常用方剂有二仙汤、二至丸、还少丹、六味地黄丸、逍遥丸等。治疗当标本兼顾,补泄兼施。

问:男性更年期综合征如何在生活与饮食上调理?

李东涛:在生活上,适当控制自己的情绪,学会自我解脱,努力乐观、开朗;培养多种爱好,适当进行体育锻炼。

加强饮食调理,多摄取富有高纤维、蛋白质、钙质和多种维生素的食物,减少含糖量高及高脂肪及辛辣、燥热等刺激性食物。可以食一些中药药食两用食品,如蜂蜜、龙眼、大枣、枸杞、五味子、核桃仁、龙眼、灵芝、韭菜、山药等。

据了解,不少中老年白内障患者都多少会受到老花眼和近视的多重困扰,针对“老花眼患者”,马元孝指出,患者手术中人工晶体选择的不同,其术后的视觉效果是不一样的,选择普通人工晶体的患者看远处可达到清晰视界,但近处视物还需要配戴老花镜,配戴眼镜会给生活造成不便,所以专家建议这种情况的白内障患者,可以选择双焦点、三焦点或者区域折射人工晶体,这样患者术后可看远看近都可达到清晰的视觉效果,摆脱老花镜对生活的不便和束缚。

### 记者帮办

帮办热线:

66988718

帮您解决  
健康路上的难题

### 出场专家

马元孝—青岛华夏眼科医院副院长,白内障/青光眼科主任。专业从事白内障基础及临床;熟悉各类白内障手术治疗,尤其针对青—白联合手术,散光、多焦点人工晶体等屈光白内障手术治疗,对各种青光眼的诊断和治疗具有丰富的临床经验。山东省康复医学会眼科分会白内障学组委员、山东省屈光性白内障手术规划项目培训师、2012年山东省“白内障复明工程示范标兵”。每周一、三、五坐诊。

## 科学选择晶体 可同时摆脱白内障和老花眼

读者张女士致电帮办热线告诉记者,她患白内障多年,一直用眼药水治疗,但效果不好。听说手术治白内障很有效,但不知道白内障手术是不是风险很大,为此记者采访了青岛华夏眼科医院副院长马元孝。

马元孝介绍,白内障是全球首位致盲性眼病。白内障也是老年健康的一大杀手,不仅导致易摔倒、日常生活无法自理等情况发生,严重影响老年人生活质量;还会引发抑郁、焦虑等负面情绪,危及老年人心理健康。

“随着年龄的增长,每个人的眼睛都会存在白内障的发生,目前单纯的白内障并不是疑难杂症,患者患病后不需要有太多心理压力和负担。老年朋友是白内障眼疾发生的主要人群,据调查数据显示,在60岁到89岁这一年龄

段,白内障的发病率达80%,90岁以上的人群发病率可达90%以上,如果老人只是单纯患有白内障,只需及时行一个十几分钟的小手术即可重获清晰视力。”马元孝指出,目前没有治疗白内障的特效药,手术是唯一的治疗方式,老年人要遵医嘱配合治疗。

在青岛华夏眼科医院九月院庆之际,每周一、五白内障老患者可享受眼健康检查,初诊患者可享受七元健康套餐,包括视力、眼压、电脑验光、裂隙灯、螨虫等六期检测及伴手礼。

## 这些人血管最容易“受堵”

成血栓。

糖尿病患者 长期血糖偏高易导致动脉硬化,动脉内膜增厚。再加上高血糖状态可导致纤溶和凝血系统失衡,血液黏稠度升高,导致血栓形成。

吸烟人群 烟草中的有害成分会损伤血管内膜,导致脂质、炎症细胞等在血管内堆积,从而形成附壁血栓。

久坐久站者 久坐时下肢血流减慢,连续3小时不运动就会增加静脉出现血栓的风险;长时间站立会使小腿肌肉过于紧张,影响血液回流,促使血栓形成。

### 四大症状提示 血管有可能堵了

突发胸闷 警惕肺栓塞

若长时间坐着或卧床后站起活动时,突然感觉胸闷气紧,要警惕可能是下肢静脉血栓脱落,堵塞肺动脉导致的肺栓塞。肺栓塞危害很大,严重时可致猝死。

胸痛 当心冠心病、心梗

冠心病全称“冠状动脉粥样硬化性心脏病”。冠状动脉是给心脏供血的血管,如果发生了堵塞、狭窄,心脏供血就会受到限制,缺血严重便会产生胸痛。

一侧肢体无力 当心中风

突然发生的一侧肢体无力,提示脑动脉或颈动脉发生了堵塞。同时还可能伴有说话口齿不清,一侧口眼歪斜、视物模糊等表现。出现这些症状,无论能否自行缓解,请及时就诊。

走路腿疼 或下肢动脉堵塞

四肢动脉血管负责上下肢血液供应。下肢血管缺血时,行走时可能腿疼,休息后可缓解,再次行走疼痛又出现。如果忽视下肢动脉堵塞,病情进一步进展,就有可能导致下肢严重缺血,足背及胫后动脉搏动减弱或消失,静止时也会感到下肢疼痛,进一步发展可出现肢体破溃,甚至坏疽。 李真

### 健康提醒

## “懒得做”这些事 当心健康亮红灯

“懒”是一个贬义词,更是一种严重危害健康的行为。世卫组织2013年公布,懒得运动已成为全球第四死亡风险因素。据估算,全球每年因此而死亡的人数高达320万人,且逐年增长。

懒得刷牙——伤心

一个人的口腔里有500多种细菌。懒得刷牙,一些细菌毒素经伤口进入血液,到达其他部位,就会使这些部位受感染而发炎,甚至导致心脏疾病。

懒得做饭——三高

不论是外出就餐还是点外卖,都逃不过重油、重盐、重糖,长期如此,不仅会对肠胃造成刺激,还可能造成肥胖,埋下三高等慢性疾病的隐患。

懒得喝水——伤肾

因为懒得上厕所,所以就少喝水,这可是大错特错,懒得喝水不仅会让人口渴不适,还会造成便秘、结石等问题。

懒得动脑——变傻

神经系统保持一定的紧张性有利于健康,因为人的大脑和其他器官一样,都遵循“用进废退”的原则。

据日本的一项调查显示,多用脑的人智力水平比懒惰者要高50%。

懒得上厕所——炎症

很多人有了尿意,懒得起身,非忍到不能再忍了才去上厕所。

研究表明,这样不但会损伤膀胱的括约肌,还可能引起膀胱炎、尿道炎,炎症向上感染还会诱发肾炎。

懒得运动——促癌

懒得运动不利于长寿,不运动者人体免疫细胞减少,就会大大增加患癌的几率,研究表明,进行有规律的、持续的身体活动,能预防某些部位的癌症。

懒得打扫——过敏

很多人认为频发过敏是因为体质差,其实,还可能是因为家里太脏了。

居室中的过敏原常常聚集在窗帘、家具、床上用品、沙发坐垫等处,如果不经常打扫,这些过敏原很容易诱发过敏。

懒得体检——大病

很多癌症患者都是在出现症状的时候才来就诊,而此时往往是癌症的中晚期,因此会错过最佳治疗时期。

而如果能够定期体检,及早发现和治疗,可降低大约三分之一的癌症负担。

高明

①



②



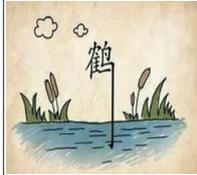
③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“220912”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

9月9日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、历历在目;  
2、如虎添翼;  
3、蛇蝎心肠;  
4、酸甜苦辣;  
5、闻鸡起舞;  
6、五雷轰顶。