



# 揮別力不從心 中醫調養找回性福人生

文／中醫內科 主治醫師 歐世宸

## 個案 分享

**48**歲的王先生是一家公司的小主管，事業有成，家庭幸福，妻子兒女環繞。然而，最近他發現自己的性生活變得力不從心。即使嘗試過各種常見的壯陽保健食品，如馬卡和鋅錠，但效果甚微。他仍然經常早早結束，或只是敷衍了事，令他感到困擾不已。

### 勃起功能障礙的現狀

根據台灣的研究，40歲以上的男性有勃起功能障礙的比例約為15-60%，而且隨著年齡增長而提高。然而，國人的情感因素使得多數有障礙的男性患者羞於就醫。市面上暗

示有助於勃起的食品 and 產品琳琅滿目，但效果大多未經證實。坊間未經中醫師處方的中藥，多以補腎壯陽來吸引患者購買，也常淪為詐騙的手段之一。

### 中醫對陽痿治療的看法

事實上，古人對於傳宗接代與房中情趣有著深入的研究。尤其在處理陽痿這一個難以啟齒的問題上，中醫認為其病因不同，大致分為以下幾種：

#### 一、腎精虛損

中醫的「腎」部分指現代醫學的生殖能力，包括男性的勃起功能與精蟲品質。補腎益精的治療原則常用於治療男性荷爾蒙不足（男性更年期）的患者。常用的處方如「五子衍宗丸」被譽為古今種子第一方，研究顯

示其對性腺與精蟲品質有改善作用。本院自製的中藥「菴蓉回春飲」也具有類似效果。

## 二、心氣不足或心火亢盛

中醫認為「心」主血脈和神明。無論是「心氣不足」或「心火亢盛」，都會表現在血液循環上的障礙，同時也可能涉及腦神經控制方面的問題，常見勃起硬度不佳、堅而不久或早洩。研究顯示，人參、當歸、川芎、三七、黃連、淫羊藿等中藥，都能增加一氧化氮（NO）的生成，改善血管擴張和勃起硬度。

「心火亢盛」則常見於三高患者（高血壓、高血脂、高血糖）。這類患者需培養良好生活習慣，配合醫囑和藥物控制三高，中藥如黃連、黃芩、大黃、何首烏、澤瀉、紅花、丹參，具有抗氧化及改善血脂血糖的效果，經過適當配伍，可以有效改善微循環，重振雄風。

## 三、肝鬱氣滯

中醫的「肝」偏向神經方面的協調性。「肝鬱氣滯」的患者常有情志悶悶不樂、鬱怒煩亂、胸悶腹痛、失眠等情況，這在現今緊張壓力大的工作環境中常見。良好的勃起與射精需要副交感神經與交感神經的配合，這類患者可使用中藥如四逆散、柴胡疏肝散、加味逍遙散等改善緊張情緒，恢復硬挺。搭配規律運動、改變環境或舒發情緒，改善伴侶關係，皆大有助益。

## 四、陰虛火旺

中醫的「陰」指身體物質的質量與分布。常見症狀如口燥咽乾、耳鳴、盜汗失眠、心煩掌熱等。這類患者在熬夜後症狀更嚴重，房事上常出現勃起硬度尚可但早洩。古人說「陽常有餘，陰常不足」，養陰復質

本來就不易，需要長期治療才能穩定病情。常見中藥如六味地黃丸、知柏地黃丸，或本院自製中藥「觀音甘露飲」、「玫瑰悅顏飲」適用此類病人。

## 綜合治療的重要性

要使用中藥治療勃起障礙，需綜合考量各方面因素。王先生經中醫師診斷後，開立補心氣、疏肝鬱、養腎陰的處方，數週後勃起硬度和時間均獲得明顯改善。如果已經在使用治療勃起障礙的西藥如威而鋼、犀利士等，或有其他慢性疾病，更應該諮詢專業中醫師來使用中藥協助改善病情。

## 中年男性的健康建議

明代大醫張景岳曾說：「人於中年左右，當大為修理一番，則再振根基，尚餘強半。」這句話提醒我們，中年男性正處於家庭和事業的黃金期，但身體健康往往在此階段出現問題。為了保持健康與活力，提前進行調理與保養至關重要。

中醫強調身心平衡，中年男性應注意各種可能出現的健康問題。在中醫師的指導下，使用適當的中藥，搭配均衡飲食、規律作息和適度運動，能有效維持身體健康。此外，現代社會壓力大，容易導致情緒問題。調理心神、疏解壓力是關鍵，應諮詢中醫師以獲得適當的治療建議。

此外，定期體檢也不可少，應特別關注血壓、血脂和血糖等問題，及早發現和處理潛在健康風險。同時，養成戒菸限酒、避免熬夜和保持運動習慣的良好生活方式，全面保養才能真正重振雄風，讓人生下半場依然充滿活力。🌱