

于佐文 (Manchester) 談空說有道陰陽

『苦命』的精蟲

——漫談英國的不孕不育癥(下)

在英國，乃至整個歐洲，男性不育癥的患者越來越多。

目前，伴着遺傳與生殖技術的廣泛應用，以前沒有“子”望的，也能出現“生”機，給不育患者帶來了一線希望；可是正常情況下進行人工授精的成功率也祇能維持在20%左右。

問題出在精蟲的數量、質量逐年下降。小小精蟲，你到底怎麼了？

說起精蟲，也是命苦。

幼小的身軀肩負着神聖使命，邁五關斬六將，惡盡險阻，最終卻祇能有一枚精蟲修成正果。餘下的數千萬枚，祇能黯然神傷了。

一路長途跋涉，除了要跑得最快、游得最遠，還需幾分運氣，才能到達彼岸之際，正值花開時節。

更為糟糕的是，除了上述“內憂”之外，還有吸烟、酗酒、環境、食物污染，長期使用手機，汽車尾氣接觸，洗浴水溫過高(桑拿浴)，“電子霧”危害等“外患”相加，小小精蟲要想有付好身板談何容易。

丹麥學者尼爾斯·沙巴克分析了1938—1990年全球21個國家近1.5萬人的精液質量報告後發現，男性精蟲數目在50年中降低了40%以上。

其中，精液量減少了20%，精蟲密度則從1940年的每毫升1.13億減少到1990年的6600萬。

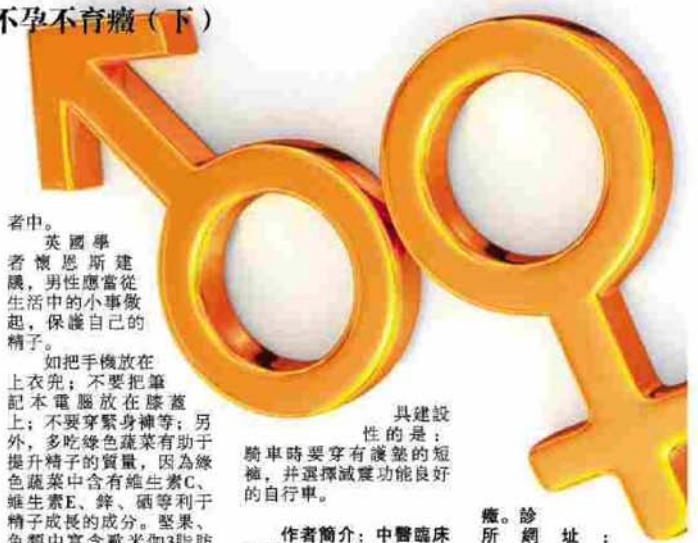
英國的相關研究報告顯示：70年代出生男性的精液量，較50年代出生者減少25%。

在英國，治療男性不育癥患者，主要應考慮腎虛、體胖、酒濁三個方面的因素，辨證治療，提高精蟲的數量和質量。

個人體會如下：
腎虛患者：包括精冷、陰虛或氣陰兩虛。精液檢查多體現精液量不足，精蟲的活動力不足。中醫治則：補腎益精，方以七寶美髯丹、五子衍宗丸加減。

體胖患者：歐美國家新近研究——肥胖男子出現精蟲量過低的危險比正常人高60%，精蟲異常幾率高40%。精液檢查還顯示精液不液化。
中醫治則：化痰逐瘀，方選導痰湯和桃紅四物湯加減。

嗜酒患者：英國酒吧文化也是博大精深，酗酒一習蔚然成風。嗜酒過度一則助濕生熱，而釀成痰濕，導致精液不液化；二則濕熱內蘊，熱灼陰竭，精液量少。
中醫治則：清利濕熱，方選五妙散、知柏地黃丸加減。此類癥型常伴于腎虛、體胖的不育癥



者中。
英國學者懷恩斯建議，男性應當從生活中的小事做起，保護自己的精子。

如把手機放在上衣兜；不要把筆記本電腦放在膝蓋上；不要穿緊身褲等；另外，多吃綠色蔬菜有助於提升精子的質量，因為綠色蔬菜中含有維生素C、維生素E、鋅、硒等利於精子成長的成分。堅果、魚類中富含歐米加3脂肪酸，也應多吃，這些都利於精子細胞成長。不過最

具建設性的：騎車時要穿有護墊的短褲，並選擇減震功能良好的自行車。

作者簡介：中醫臨床醫學博士，專業專長：中醫藥防治風濕免疫性疾病、肝炎消化及不孕不育

癥。診所網址：
<http://www.herbs.acupuncture.co.uk/>

中裏巴人 求醫不如求己

從六味地黃丸談起

不久前，朋友問我，她的同學因常年在醫院夜班，缺乏睡眠，結果10多年不見，最近變的虛胖，臉色蒼白，嘴唇無色，眼圈發黑，醫院一直血色素變成了7.1。典型的貧血。可人家結婚幾年，很想有自己的孩子，就去醫院看病，那裏的醫生給她開了六味地黃丸，說她老懷不上可能是因為腎虛，需要補補，朋友得知後就來問我。這個朋友虛胖，脾胃不好，貧血，應該考慮從脾胃治療，改善睡眠，以解決貧血，此時六味地黃丸是解決不了她的問題的。

借此話題，我來講講這幾種叫人不濟的地黃丸吧！

受廣告的影響，弄的很多人都覺得自己腎虛，要補腎，人們幾乎不約而同的想到了六味地黃丸。

其實六味地黃丸是宋代幼科(兒科)專家錢仲陽專門為小兒先天不足準備的一劑良藥，用以治療小兒五遲之癥(立遲、行遲、發遲、齒遲、語遲)。現在大人們爭先買來補腎虛，甚至有很多人竟把它當成了壯陽之品，經常服用，從此小兒們的藥典中便再也找不到六味地黃丸了(那位家長敢給孩子吃呀)。六味地黃丸似乎成了補腎的通用專方。

其實名聲顯赫的六味地黃丸並不是萬靈丹，它有非常嚴格的適應癥，祇

適于陰虛有熱之人，所以是腎陰虛常用的一付藥。你可能分不清陽虛陰虛，其實判斷腎陰虛祇要記住它最明顯的特徵：就是口幹舌燥總想喝水，同時還伴有頭暈目眩、腰膝酸軟，失眠心煩、睡覺出汗、手足心熱、空耳耳鳴等癥狀。這麼一界定，能吃此藥的人就不多了。

那些人不合適此藥呢？那些畏寒怕冷，不喜歡飲水，睡覺流涎，痰多濕重之人(尤其虛胖的人，脈緩之人除了運動員)基本上都是濕寒體質；咳嗽痰多，痰色白而清稀，容易咯出，并伴有胸膈滿悶、呼吸不暢、納差食少、身重困倦、舌苔白膩、腹脹消化不良的人)，就更不適宜了。

總之，此藥無半點壯陽之力，陽虛(腎、脾)之人，絕對忌用；肝火過旺之人，服此藥猶如火中添柴，亦不適宜。但平常體質的人，不寒不熱，想服用此藥補一補也未嘗不可，那就需在空腹饑餓時，或口幹欲飲時，再吃此藥，最易吸收且有益無弊。此藥還有一些主要管腎陰虧虛的“兄弟姐妹”：

1、杞菊地黃丸、明目地黃丸
兩藥功效相似，後者去肝火的功效略強

主治：肝腎陰虛所致的眼瞼幹澀、迎風流淚、視物不明。還有防治高血壓的特效。

2、麥味地黃丸：

在六味地黃丸裏面加上了麥冬(潤肺、滋陰、去心火)五味子(納氣、平喘、止咳嗽)兩味藥。
主治：肺腎陰虛之咳嗽(久咳氣喘、痰少而咳或乾咳無痰、伴有腰膝酸軟、氣短無力、動則出汗、時發低熱)。還有就是經常講話太多，咽喉幹燥，咳嗽無痰之人也可選用。(慢性咽炎)

3、知柏地黃丸：

在六味地黃丸裏面加上了知母、黃柏兩味去火藥，以治療腎陰虛而又火氣偏盛之人。和六味地黃丸區別的是，在六味的癥狀基礎上還有頭暈耳鳴、咽乾腰酸、小便黃赤或渾濁、尿頻數而熱痛這是知柏地黃丸的主癥，特別是小便黃赤。

4、耳聾左慈丸：

即六味地黃丸加上磁石、石菖蒲、五味子。
主治：耳內常聞蟬鳴聲(耳鳴)，夜間更甚，聽力漸差、伴有頭暈失眠、頭暈眼花、腰膝酸軟、遺精盜汗等癥狀。適合陰虛型的神經衰弱患者。

下面談談腎陽虛的成藥：

金匱腎氣丸(桂附地黃丸)：即六味地黃丸加上肉桂、附子兩味大熱強陽之藥。由于加了兩位補腎的熱藥，許多中醫便

把它當成了治療陽虛癥的法寶。祇要患者說自己怕冷畏寒，手腳冰涼，腰酸冷痛，或陽痿早泄、倦怠乏力，那十有八九，便會給你開這個藥了。其實，這個藥對真正陽氣虛弱體

質的人，百無一效。

這方子的原意為“陰中求陽”，也就是說平常體質的人，由于飲食勞倦等原因，造成了體內的精血(陰)一時性的缺少，而不能及時轉化成陽氣來

溫暖四肢，造成一時性的虛寒。或先天體質中陽氣略顯不足，稍感怕冷，但又不是陰寒無火之人，這樣才適用。所以如果總是口幹，喜飲熱水，而又畏寒怕冷的人，較為對癥。

中西結合醫藥歐洲之星

中英權威醫學機構認可的中醫研究教學中心

亞美迪醫藥

www.acumedic.com

99-103 Camden High Street, London NW1 7JN
Tel: 02073886704
info@acumedic.com

看中醫不知到那裏去? 要找亞美迪!

中外病人及顧客公認的中醫文化的最佳傳播者
一流的中西結合治療、安全地道的藥材。

免費醫療諮詢: 02078741830

現招聘中醫師

要求英文流利, 學術及臨床背景
雄厚。有居留并符合以上條件者
優先考慮。請CV到
helena@acumedic.com

倫敦中醫學院與英國中醫藥註冊學會
(GMR) 會員註冊

暢銷中成藥
130餘種