

香港特區【立法會選舉委員會】委員 【香港中醫藥管理委員會】中醫組成員、考試小組主席
港區全國人大選舉會議成員 【香港醫院管理局】健康資訊天地顧問 【廣州市名老中醫】何藹謙【主任醫師】授男
【香港中醫師公會】副理事長、教務主任 【福建中醫學院】客座教授 【花千樹出版社】中醫藥保健食療書作者
亞洲電視「下午麼麼茶」中醫嘉賓 香港電台第五台「香江暖流」中醫嘉賓 商業電台第一台中醫嘉賓

何國璋教授

地址：油麻地 彌敦道 518-520 號 彌敦行 13 樓 C 室 電話：23849490 傳真：23881574

香江暖流 02-06-2006

前列腺肥大（癰閉）

良性前列腺肥大多見於中老年人，是男性正常衰老的生理過程，但卻十分影響正常生活。因為前列腺肥大壓迫到尿道，就會出現小便頻數、夜尿多、等尿、尿量少而去時刺痛、緩慢，甚至下腹腫脹疼痛等症狀，尤其秋冬天氣寒冷、飲酒及受刺激時特別容易發作。在中醫理論裡，前列腺肥大屬「癰閉」範疇，其症狀有小便量少，點滴而出，甚則小便閉塞不通。其中病勢較緩者稱「癰」，較嚴重者稱為「閉」，但都是形容排尿困難。癰閉多半由腎陽虛或腎陰虛挾帶濕熱下注所造成，其病位在膀胱，但與肺、脾、腎均有密切關係。除了就醫治療外，緩解期也可以應用食療補益，以下便分三種症型介紹適用的食療。

一、腎陰虧虛型

症狀：小便熱而斷續不暢，甚至無尿，並見午後潮熱，腰膝酸軟，口乾咽燥舌紅，五心煩熱等，治宜滋陰清熱。

食療：知母熟地豬腰湯

材料：知母二錢，熟地八錢，牛膝四錢，黃柏二錢，豬腰一對，豬瘦肉六兩，生薑三片。

製法：豬腰洗淨去筋膜泡沫飛水，豬肉洗淨飛水，其他材料洗淨，加水六碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲約一小時，加鹽調味即可。

功效：壯腰固腎，利尿後餘瀝。

註釋：知母性味苦寒，有滋腎潤燥，清熱生津的功效；熟地性味甘溫，有滋陰養血的功效；牛膝性味苦酸平，有補肝益腎，強壯筋骨的功效；黃柏性味苦寒，各味與豬腰協同，特別能發揮本湯補腎清熱的功效。

二、腎陽虛衰型

症狀：小便滴瀝不暢無力，小便頻而清，或小便滲漏難忍，並見精神不佳，畏寒肢冷，腰膝酸痛，耳鳴重聽，舌淡胖而苔薄白，治宜溫補腎陽。

食療：肉蓯蓉枸杞烏雞湯

材料：肉蓯蓉五錢，枸杞子三錢，杜仲三錢，茯苓六錢，烏雞一隻，瘦肉四兩，生薑三片，紅棗（去核）四粒。

製法：烏雞洗淨斬件飛水，豬肉洗淨飛水，與其他材料加水十二碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲二至三小時，加鹽調味即可。

功效：壯陽益腎，利濕縮尿。

註釋：肉蓯蓉性味鹹溫，具有溫補腎陽，補益精血的功效；枸杞子性味甘平，有滋補肝腎、益精明目的功效；杜仲性味甘溫，有壯腰固腎，益精補氣的功效；茯苓性味甘淡平，有利水滲濕，健脾安神的功效，諸味與烏雞共用，特別能發揮補腎壯筋骨的作用。

三、膀胱濕熱型

症狀：尿少黃赤，點滴不暢或閉塞不通，小腹脹滿，煩躁不安，大便秘結，並見舌質紅，苔黃膩。

食療：茅根清熱冬瓜湯

材料：鮮茅根五兩，鮮竹蔗半斤，車前子四錢，生薏米二兩，冬瓜一斤。

製法：車前子洗淨以紗布包好，竹蔗洗淨斬段，冬瓜洗淨切塊（連皮帶籽），所有材料加水十碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲約一小時，加鹽或白糖適量調味即可。

功效：清熱利濕，解毒通淋，特別適合夏天時服用。

註釋：茅根味甘性寒，有涼血止血，清熱利水的功效；竹蔗性味甘寒，有清熱瀉火，潤燥解毒的功效；車前子性味甘寒，有利水通淋、清肝明目的功效；生薏米性味甘而微寒，有利水滲濕的功效，諸味與冬瓜共用，特別有清熱通小便的功效。

前列腺增生患者，日常飲食應注意多食有補腎助陽和利尿作用的食物，如蝦、鯉魚、冬瓜、赤小豆、銀耳、枸杞子、茯苓、鮮茅根等。還應禁煙酒，少食辛辣刺激性食物，性生活也不宜過頻。另外南瓜子，即一般我們所稱的白瓜子，其性味甘溫，根據美國研究發表的科研論文指出，每天可持續吃一兩南瓜子，可改善前列腺肥大的症狀，尤其是前列腺腫脹初期，同時還有預防前列腺癌的作用，但不宜一次吃太多，以免胃脹。另外葵瓜子也有類似的效果，但還是以南瓜子為佳。