

佛山市中医院 冯家明

# 破解更年期「男」题 健康养护有妙招

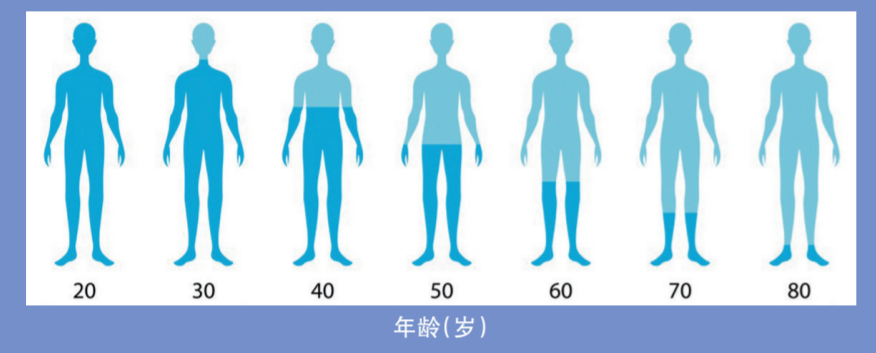
男性从小就被冠以“硬汉”的形象,往往在压力、病痛面前选择隐忍,但男性也有脆弱的一面,更需要被理解与关怀。父亲节不仅是对父亲角色的感恩,更是一次重新审视男性健康的契机。男性更年期不似女性更年期有明显的月经变化,他们的症状更“模糊”,易被家人忽视或误认为“压力大”“老了”或者被误以为“发脾气”“任性”。

“男性更年期”一词最早于1939年,由土耳其心理学家海勒首次提出,用于描述中老年男性的身体不适。随着研究的深入,国际医学界将其通用名称定义为“迟发性腺功能减退”。中医认为男性从40岁起,身体机能逐步衰退,《黄帝内经》中以“八年周期”理论系统描述男性生理变化:五八(40岁)肾气衰,出现脱发、牙齿枯槁;六八(48岁)阳气渐衰于上,面色焦枯,鬓发斑白;七八(56岁)肝气虚弱,筋骨活动不利;八八(64岁)天癸(肾精)枯竭,生殖机能衰退,全身机能老化。

## 一 走出认知误区

男性更年期需从身心两方面进行综合评估与治疗。由于个体情况存在差异,男性更年期并不一定意味着生育能力的终结,但随着激素水平的变化,生育能力下降的可能性增加。一些男性可能认为更年期症状是暂时的,不需要治疗。然而,若不及时干预更年期症状,长期可能影响生活质量。此外,未经科学验证的民间疗法可能无效甚至危害健康,出现男性更年期症状应及时咨询专业医生,通过科学治疗有效缓解。

男性睾酮激素水平



# 漱口水不可替代刷牙 查收漱口水实用攻略

中山大学附属第三医院 伦文轩

对于口腔清洁上较为懒惰,或抗拒刷牙的人群,漱口水使用便捷,能在短时间内有效清洁口腔,消除口腔异味,去除食物残渣与污垢,部分特殊型漱口水还具有抑菌、防龋、抗敏感等功能。不少人错误地认为,漱口水可以完全取代牙刷,然而漱口水只是口腔护理体系的得力助手,不能独立承担全部口腔护理任务,无法完全取代牙刷和牙线的清洁作用。使用漱口水时,仍需坚持每日至少刷牙2次,两者相互配合,维护口腔健康。

## 辨别漱口水分类

漱口水按功能进行分类,可分为治疗型(医用型)和保健型(清洁性)。

**治疗型漱口水。**治疗型漱口水含有杀菌、抑菌成分,能抑制口腔有害细菌生长,辅助治疗牙龈炎、牙周炎等特定口腔炎症,需在医生指导下使用。若长期使用可能导致口腔正常菌群失调。一般1天使用1~2次,过度使用会刺激口腔黏膜。

## 使用方法要掌握

含漱口水时闭上嘴唇,牙齿微分开,鼓动颊部和唇部,让漱口水充分接触口腔各部位。保健型漱口水含漱30~60秒;治疗型漱口水因类型不同,含漱时间有差别,如复方氯己定含漱液2~5分钟;复方硼砂含漱液5分钟;聚维酮碘含漱液建议10秒;西吡氯铵含漱液建议1分钟等。此外,不同品牌漱口水成分和用法有差异,使用前需仔细阅读产品说明。

## 注意事项要留心

**使用时间。**建议在3餐后或早晚刷牙后使用。无论是保健型漱口水还是治疗型漱口水,都应该仔细阅读有关说明书,按照要求进行操作。如复方硼砂含漱液需按1:5,即1次取药10ml,加5倍量的温开水稀释使用。

**避免进食。**使用漱口水后无需用清水漱口,且30分钟内不要饮水或吃东西。尤其是医用漱口水,使用后用清水漱口会降低药物在口腔中的浓度,影响药效。

**有限除牙菌斑。**含氟化物的漱口水对抑制牙菌斑的形成有一定作用,但无法彻底清除已形成的牙菌斑,清除牙菌斑主要靠刷牙和使用牙线。

**误食处理。**少量误服可立即用清水漱口,饮用温水促进代谢,并观察身体反应;若出现不适或大量误服,需及时就诊。漱口水功效多样,涉及多个口腔专业领域,使用前建议咨询口腔专科医生。健康人日常做好刷牙、牙线清洁,外出不便刷牙时可用保健型漱口水;口腔黏膜疾病或牙周疾病患者,如口腔溃疡、牙周炎、牙龈炎等,需遵医嘱使用治疗型漱口水。

业领域,使用前建议咨询口腔专科医生。健康人日常做好刷牙、牙线清洁,外出不便刷牙时可用保健型漱口水;口腔黏膜疾病或牙周疾病患者,如口腔溃疡、牙周炎、牙龈炎等,需遵医嘱使用治疗型漱口水。



# 中西合璧齐发力 共护骨骼健康

广东省中医院骨伤科专科医院 李永津

## 二 中医特色调理

于缓解性功能障碍和性欲减退问题。若患者伴随心悸症状,可加用心俞穴、内关穴;失眠问题,可加用神门穴、三阴交穴;抑郁问题,可加用太冲穴、合谷穴等。

**特色疗法。**耳针疗法,通过刺激耳穴进行治疗,调节全身机能。可用王不留行籽贴压选定耳穴,每日按压数次,每次5~10分钟,以局部酸胀感为度。拔罐疗法,适用于气血瘀滞、疲乏乏力等症。选取背部膀胱经穴位,通过负压作用调整脏腑功能、疏通气血,每周1次,每次留罐10~15分钟。艾灸疗法,适用肾阳虚衰者,以关元穴、足三里穴等穴位为靶点,借助艾热温阳散寒,调理气血,每日或隔日1次,每次20~30分钟。

**膏方调治。**膏方是中医特色疗法,通过将多种中草药熬制成膏状,便于长期服用,适合慢性病及亚健康调理。膏方需由专业医师根据个体体质辩证开具,建议男性至医院男科门诊咨询,制定个性化调理方案。

## 三 更年期养护诀窍

**良好生活习惯。**戒烟限酒、规律作息、保证充足睡眠、均衡饮食以及适量运动,特别是坚持有氧运动和力量训练,有助于提高睾酮水平,缓解更年期症状。

**积极心理支持。**保持积极的心态,健康社交活动,避免因退休等生活转变陷入孤独。发展个人爱好、结交朋友,保持学习热情。参与旅行、做义工等活动,拓宽生活边界,激发心理活力。

**寻求专业帮助。**若持续出现疲劳、性欲减退、情绪波动、睡眠障碍等症状超过3个月,或伴随心悸、血糖异常时,需警惕男性更年期的可能。应及时联系专业医生进行全面评估,通过实验室检查、影像学检查以及量表评估,确定是否存在睾酮降低的情况。

**日常药膳食疗。**核桃莲子粥具有补肾健脾、固涩止泻功效,适用于头晕目眩、腰痛、神疲乏力、浮肿、夜尿量多等脾肾阳虚型男性更年期综合征患者;取核桃仁20g,莲子18g,芡实18g,大米60g,一同煮成粥食用。玄地乌鸡汤具有滋阴清热、养血安神功效,适用于头晕、心悸、潮热、心烦口干、多梦少寐、手足心热等肝肾阴虚型男性更年期综合征患者;取玄参9g,生地15g,乌骨鸡1只(约1kg),炖熟后加盐调味食用。桂圆百合粥具有养心安神、滋阴润燥之效,适用于心悸、心烦、情绪波动、头晕耳鸣、健忘失眠等肾不交型男性更年期综合征患者;取龙眼肉、百合各30g,大枣5枚,大米100g,加冰糖煮成粥食用即可。

骨质疏松,为诊疗提供更详细依据。

## 中西合璧骨健康

随着老龄化社会的到来,骨质疏松严重威胁人们健康,如老年人打喷嚏致腰椎骨折、绝经女性身高缩短等现象频发,这些都是骨骼长期“失养”的结果。在全民健康意识提升的当下,中西医结合诊疗体系为骨骼健康防护提供了新思路。

中医认为“肾主骨生髓”,人体肾精充盈时骨骼强壮,若出现肾精亏虚、脾胃运化失常或气血不足,骨骼会因缺乏滋养而脆弱。广东地区常见的湿盛体质,会导致脾胃运行功能失常,引发腰膝酸软、骨失所养。西医将骨骼视为动态代谢的“大厦”,破骨细胞的“拆除”旧骨与成骨细胞的“建造”新骨的平衡一旦被打破,就会引发骨量流失问题。从50岁开始,人体每年以0.5%~1%的速度流失骨量,绝经后女性因雌激素骤降,每3人中就有1人患病,且65岁以上女性患病率超过半数。

## 警惕“呼救”信号

许多人错误地认为骨质疏松是“老年专属”疾病,实际上身体会提前发出预警信号。

**腰背痛。**这是最常见症状,患者在翻身、起坐时疼痛加剧,但症状易与腰肌劳损混淆,容易被忽视。

**身高缩短。**脊柱椎体压缩导致身高每年缩短1~3cm,若身高累计缩短超过4cm需高度警惕。

**脆性骨折。**日常轻微动作如咳嗽、拎重物、平地滑倒,都可能引发胸腰椎、髋部或手腕骨折。其中髋部骨折1年内死亡率高达30%,致死率近50%。此外,合并骨质疏松的患者在接受脊柱手术,其螺钉松动率是常人的3倍,术后并发症风险显著升高,恢复难度加大。

## 科学诊断是关键

国际骨质疏松基金会“一分钟测试”是简便的初筛工具:年龄>60岁、有骨折史、体重过轻、40岁后身高减少≥4cm或长期使用激素等,只要任一答案“是”,应进一步检查。通过计算亚洲骨质疏松风险指数(OSTA指数),即[(体重(kg)-年龄(岁)]×0.2,结果<-4者为骨质疏松患病高风险,需尽快就医。目前,骨质疏松诊断的“金标准”是双能X线骨密度检测,T值≤-2.5确诊为骨质疏松,-1~-2.5为骨量减少;若脊柱退变严重,定量CT还可精准测量腰椎

骨质疏松,为诊疗提供更详细依据。

**西医治疗。**西医通过“三阶梯治疗”,可快速抑制骨流失、促进骨形成。基础治疗强调每日补充900~1200mg钙与800~1200IU维生素D,可通过300ml牛奶、200g豆腐、三文鱼、蛋黄等食物摄取,同时配合快走、太极拳等负重运动,采取防摔措施降低骨折风险。高风险人群,应在医师指导下,根据个体情况使用抑制破骨或促进成骨的药物;若因脆性骨折疼痛显著,严重影响日常生活,经医生评估后可选择手术治疗。

**中医治疗。**中医从“肾主骨”理论出发,通过辨证论治调整体质。肾阴虚者可用六味地黄丸滋肾填精;肾阳虚者可用金匮肾气丸温肾助阳;气血两虚者可用八珍汤益气养血。同时配合穴位调理,如按揉肾俞穴补肾益精,足三里穴健脾和胃;以及食疗方辅助,如黑豆排骨汤补肾壮骨,芡实莲子猪肚汤健脾益气,从源头上改善骨失养的状态。

骨质疏松,为诊疗提供更详细依据。

**全生命周期护骨**

养骨需贯穿生命周期,“早预防、早干预、精准调”是关键,避免延误防治时机。自30岁起每日保证摄入优质钙源(如牛奶、豆腐)与维生素D,避免高盐饮食及碳酸饮料;中青年人群可通过哑铃、弹力带等抗阻训练增强骨密度。阳虚体质者注意腰腹保暖,少喝冷饮;阴虚体质者避免熬夜,常用石斛、桑葚煲汤。日常推荐八段锦的“双手托天理三焦”动作,可伸展脊柱、改善驼背。50岁后重点防骨流失,建议每年检测骨密度,绝经女性与长期用激素者需提前筛查。

此外,年轻人长期节食、熬夜、缺乏运动,或患甲亢、使用激素等,均可能导致骨量低下。出现腰背痛,避免盲目贴膏药,若伴随持续不适或身高变矮,需警惕椎体骨折,应及时就医排查。补钙还需结合抗骨质疏松治疗和体质调理,才能有效留住钙质,建议每日户外日照20分钟(避开正午强光),促进维生素D合成。

## 全生命周期护骨

骨质疏松,为诊疗提供更详细依据。

此外,年轻人长期节食、熬夜、缺乏运动,或患甲亢、使用激素等,均可能导致骨量低下。出现腰背痛,避免盲目贴膏药,若伴随持续不适或身高变矮,需警惕椎体骨折,应及时就医排查。补钙还需结合抗骨质疏松治疗和体质调理,才能有效留住钙质,建议每日户外日照20分钟(避开正午强光),促进维生素D合成。

骨质疏松,为诊疗提供更详细依据。

此外,年轻人长期节食、熬夜、缺乏运动,或患甲亢、使用激素等,均可能导致骨量低下。出现腰背痛,避免盲目贴膏药,若伴随持续不适或身高变矮,需警惕椎体骨折,应及时就医排查。补钙还需结合抗骨质疏松治疗和体质调理,才能有效留住钙质,建议每日户外日照20分钟(避开正午强光),促进维生素D合成。

连线“健康广东” 走进科普直播间

# 药物手术双管齐下 破解帕金森“定身咒”

南方医科大学南方医院 李晓珊 王洪筱 莫益萍

刘先生患帕金森病5年,初期症状表现为写字时手指不灵活,并未在意,后发展到扣纽扣不灵活才就医确诊。初期口服帕金森药物效果良好,和正常人无异,但随着病情发展,出现药物“开关”现象,即有药效时行动正常,无药效时身体突然僵硬动弹不得,刘先生形容如同被“定身术”控制,十分痛苦。一次在外面散步时,“关”现象出现,恰逢暴雨,他只能淋雨,让他苦恼不已,情绪一度低落。最终借助机器人辅助,医生为他实施了帕金森病微创手术,成功摆脱了服药依赖,实现自由行走。

## 警惕抖僵慢

帕金森病又称震颤麻痹,是常见的中老年人神经系统功能障碍性疾病,且近年来有年轻化趋势。其核心症状表现为“抖、僵、慢”,“抖”指安静放松时四肢不自主抖动;“僵”表现为四肢关节僵硬,日常动作不流畅;“慢”指四肢运动迟缓,如行走缓慢。

部分患者起病症状不典型,除焦虑、抑郁、睡眠障碍外,还有肢体疼痛、麻木和局部痉挛等不适。由于不典型症状患者早期就诊,步态不稳、动作迟缓等较轻,常被误认为老年人正常生理现象,或被误诊为其他疾病,延误治疗。专家提醒,帕金森病早期发现并规范治疗,能显著减轻症状,预防和减少远期运动并发症。

## 个性化用药

帕金森病是类似高血压、糖尿病的慢性疾病,虽无法治愈但正规治疗后,可与疾病长期共存,一般不影响寿命。患者一经确诊需终身服药,药物可以控制症状、减轻疾病对日常生活的影响。

早期治疗。根据国际诊疗指南,早期以药物治疗为主。抗帕金森药物种类多,需根据患者的病情,个体化制定服药方案。通常从小剂量单药开始,短期内效果明显,但随病情进展,运动症状加重,需要单药药物加量或多种药物联合应用。

## 手术窗口期

手术时机。帕金森患者手术存在最佳时间窗口期,不建议患者病情太严重或帕金森药物完全无效时才做手术,影响手术效果。当原发性帕金森病患者的药物疗效明显下降,或出现运动波动或异动症,临床上表现为不自主运动,类似无法自行控制的舞蹈样动作时,由专业医疗团队进行评估,开展手术治疗。

手术方式。DBS又称“脑起搏器”,是将电极放到脑内管理人体肢体运动的特定核团,通过电刺激特定核团来改善肢体抖、僵、慢等运动症状,也被称为“电子药”。通过DBS治疗帕金森病,可延缓患者疾病进展,控制症状,延长控制症状的年限,尽量避免、推迟、减少药物的不良反应和并发症,提高患者工作能力和生活质量。只要电极精准放置到特定核团,患者症状能得到明显改善。因此,建议有帕金森病相关症状的患者及时就医,尽早改善病情。

# 顺应夏至时令 解锁养生小秘诀

中山大学附属第一医院 孙保国 刘鹏

夏至,是二十四节气中的第10个节气。《易经》中将夏至对应的卦象定为“五阳在上,一阴来归”,意思是夏至阳气强盛到极点,然而盛极必衰,阴阳至此交替,阳气渐弱,阴气萌生。人体容易受到外界环境的影响,此时进行合理的养生保健尤其重要。中山一院中医科副主任医师孙保国为大家带来夏至养生保健秘籍。

夏至后暑气渐盛,南方多雨,易形成“暑湿”邪气,中医认为“暑必挟湿,二者皆伤气分”。湿重体质人群及预防湿邪者,可选择红豆、薏米、茯苓、泽泻等利湿食材,以清淡饮食为主;已出现暑湿感冒、胃肠不适者,可备藿香正气类中成药应急。夏至应避免过食冰饮、生冷等寒凉食物,以防损伤脾胃阳气。

**情志调节**

《素问·四气调神大论》指出,夏季要神清气和、胸怀宽阔,如含苞待放的花朵需要阳光,保持浓厚兴趣,有利于气机的通泄。同时《养生论》提出,“心静自然凉”的养生法,强调炎热天气需清静内心,保持清凉澄明,避免因情绪烦躁加剧燥热感。

## 食疗药膳

**鸡骨草赤小豆猪骨汤。**适合身重怕热、口臭、口干苦、尿黄、舌苔厚腻者,具有清热祛湿、健脾和胃功效。取鸡骨草20g、赤小豆30g、薏米30g、猪骨350g、生姜2片、蜜枣2枚、盐适量。将骨头焯水,赤小豆与薏米浸泡30分钟,鸡骨草洗净后绑好,汤锅放入所有食材及2片生姜,加入适量清水,大火烧开后撇清浮沫,转小火煮1小时,鸡骨草捞出弃用,加食盐

## 饮食宜忌

《内经素问·脏气法时论篇》提及“心主夏,脾主长夏(阴历六月)”,夏至(阴历五月)对应心脏主时。心在五行为属火,与夏季阳气旺盛的特性相应。心火旺人群容易出现口舌生疮、心烦失眠、口渴燥热、尿黄便秘等症状,可选择芹菜、苦瓜、莴笋、莲子心、杏子、葡萄柚等苦性食物以泄心火。心火弱的人群容易出现心慌、自汗、胸闷气短、神疲体倦、面色淡白等症状,可选择猕猴桃、乌梅、葡萄、苹果、柠檬等酸性食物,收敛心气。

## 起居规律

《黄帝内经》提出“夏三月,夜卧早起,无厌于日”,夏季作息宜晚些入睡,早些起床。适当增加户外活动,顺应天气调动体内阳气,避免长期在空调房内。出汗后避免直接吹风,以防诱发感冒、鼻炎、肌痹(关节疼痛)、黄汗(病理性多汗)等疾病。“暑易伤气”,暑热过盛易导致汗泄过多,引发头昏胸闷、口渴、恶心等症状。因此,劳动或锻炼时需避开烈日,加强防晒、补水等防护措施。此外,每日洗温水澡可清爽皮肤、消暑防病,缓解肌肉疲劳,改善睡眠。