

## 從補充荷爾蒙談起

在人體中，激素系統被現代醫學視為最重要的信息系統；因此，利用直接輸入各種人工合成的類激素藥品，以緩解某些疾病，成為西醫較為常用的臨床治療手段。的確，這些人工合成類激素藥物的短期應用，對於改善某些臨床症狀，有著較為明顯的療效，故常被人奉為“聖藥”而遭到濫用。然而如同其他僅僅通過實驗室研究以及短期人體試用後即上市的西藥一樣，長期使用這類藥物會給人體造成許多意想不到的傷害。歷史的教訓是沉重的：譬如己烯雌酚，在二十世紀三十年代被發明後，曾廣泛地用於預防流產、改善孕期不適、控制產後奶量、緩和更年期障礙、治療瘰癧和前列腺癌、事後避孕等等。直到三十年後人們才慢慢發現，做母親的使用這種藥物後，其子女無不產生這樣、或者那樣的問題，諸如各種生殖系統癌症、終生不育、或者先天性畸形等等。五十年代美國研製的“反應停”（學名叫胺呱啶酮），對於治療早孕反應可謂藥到病除，因此許多孕婦競相服用；然而可悲的是，這些婦女後來多生下貌似海豹、四肢短小的“海豹嬰兒”。前不久美國[國家衛生研究院]宣佈停止荷爾蒙補充療法的有關試驗亦屬此例，雖然其所使用的共軛型馬尿激素和黃體素對於女性更年期症狀和骨質流失症有一定的作用，但由此而較高地增大了心臟病、中風、乳癌等疾病罹患機率的結果是難以接受的。據統計數據表明，長期服用上述藥品，會使健康婦女罹患中風的機率增加 41%，罹患心臟病的機率增加 29%，罹患乳癌的機率則增加 24%。為了克服更年期症狀，付出如此大的代價實在是得不償失。

據研究，上述藥物的副作用在於致使機體三酸甘油酯增加、血壓上升、凝血因子增加，並能刺激乳癌細胞的增生等等，從而增加心腦血管等疾病的發作機率。人們知道，任何人工合成的化學藥品對於人體均有明顯的毒副作用，即使目前最為流行的維他命和阿斯匹林亦然。近來人們發現，長期服用阿斯匹林者的血小板計數僅為正常人的 1/3。臨床上還有許許多多人工合成的化學藥品所造成的隱患沒有被發現；不過，越來越多的藥源性疾病正逐漸引起人們的重視，特別是激素類藥物的濫用，給人類自身所造成的化學污染是何等的可怕。不管使用那種激素，如果試圖通過長期補充荷爾蒙來維持身體健康，這當然不是好的方法。人們不會忘記統一前的東德運動員，他們借助類固醇等激素類藥物造就出驚人的體育輝煌；但若干年後，他們又都相繼受害於藥物性的肝硬化或肝癌等疾病。似此為了攫取獎牌和金錢而輕視自己寶貴的生命，這種做法實在是太可悲了。

現代醫學認為，婦女進入更年期以後，卵巢功能開始衰退，雌激素分泌逐漸減少，下丘腦—垂體—卵巢軸的協調關係發生變化，垂體促卵泡生長激素、促甲狀腺素、生長激素、促腎上腺皮質激素分泌亢進而導致內分泌功能失調，由此又導致植物神經系統功能紊亂而出現一系列綜合症狀。其中較為常見的為腰膝痠軟、頭目暈

眩、煩躁易怒、潮熱盜汗、口乾舌燥、手心發熱、耳鳴多夢、陰道乾燥，以及骨質疏鬆等等症狀。中醫將上述症狀按其辯證法則歸類於“腎精虧虛”所致。中醫理論認為，腎主骨生髓，《靈樞·海論》中說：“腦為髓之海”，“髓海不足，則腦轉耳鳴、脛痠眩暈”。腎精不足，不能養骨充髓，則見腰膝痠軟、頭目眩暈、耳鳴、腦鳴、多夢，久則逐漸會出現骨質疏鬆易折、記憶力明顯減退，甚則失憶癡呆。腎主二陰，腎水不足則難潤陰器，故陰道分泌液會逐漸減少，終至乾涸。腎陰陽失調，腎水不足則虛火偏亢，可見骨蒸潮熱、煩躁易怒、手足心熱、夜間渴甚；虛火逼津外出，則見盜汗、齒齦等症。由此可見，上述更年期症狀的出現均源於腎精虧虛。其實，上述症狀並非更年期女性的“專利”，其他年齡層的女性，甚至男性也都會出現上述症狀（處於腎陰虧虛的男性同時還會出現性欲亢奮、遺精早洩之現象；重者俗稱“見花洩”），只不過處於更年期的女性臨床症狀較為明顯而已。根據中醫“陰陽平衡”的理論，上述腎陰虛患者長期失治，則會導致腎陰陽俱虛；此時患者進入明顯的老年期，出現性冷感、健忘失憶、動則氣喘、耳聾目花、胸背佝僂等症狀。此乃“腎虛則五臟皆虛”之故也，因而重視更年期症狀的調治對於延緩機體的老化有著重要的意義。

由於機體素質的差異，更年期症狀在臨床上可以出現多種不同的表現；總體來說，大多數還是應該歸類於腎精虧虛型。對此，中醫治療多採用培補腎精的方法，筆者在臨床上常常以六味地黃丸為主方進行調治。如若患者虛火太旺，出現嚴重的潮熱、盜汗等症狀，應該服用知柏地黃丸，藉以清降虛火；但必須注意，知柏地黃丸不能多吃，否則會損傷自己的陽氣。可用於日常服用的六味地黃丸出自於一千年前宋代名醫錢乙所著《小兒藥證直訣》書中，全方由熟地黃、山茱萸、山藥、澤瀉、茯苓、丹皮六味中藥組成。方中熟地黃滋腎陰、益精髓，為主藥；山茱萸酸溫滋腎益肝，山藥滋腎健脾，共成三陰並補，以收補腎治本之功。此方奇妙之處還在於有“三瀉”相佐；即澤瀉配熟地黃以瀉腎降濁，丹皮配山茱萸以瀉肝火，茯苓配山藥以滲脾濕。“三補”配“三瀉”，補而不滯。由於“三補”的藥量大致為“三瀉”的一倍，故此方仍以補為主，為平補之劑，不失為長期服用的好方。中藥方劑中，能滋陰補腎的還有左歸丸、大補陰丸、虎潛丸、二至丸等等，其補腎之力有些還大過六味地黃丸。但由於沒有“三瀉”之佐，滋陰過度則有生濕困脾之嫌，長期服用可能會出現神疲乏力、食納減退、甚至可能導致胃腸功能失調，故不宜久服。如果勉強用現代醫學理論推測，六味地黃丸的功效可能是通過培補腎精，促使機體恢復正常的雌激素分泌功能，故能起到調節作用。由於中藥為自然生長的有機物，形同人們生活中的水果蔬菜，容易為人體接受。所以，如果患有證屬“肝腎陰虛”者，即可長期服用六味地黃丸；只是注意在感冒時宜暫停使用。筆者服用六味地黃丸多年，並無任何不適反應，除了自覺精力充沛外，近期還發現自己頭髮增厚了點，有的白髮變黑了，記憶力亦隨之增強了許多。由於六味地黃丸價格便宜，服用方便，筆者常常推薦給自己的客人作為“營養添加劑”使用，臨床上許多患者的潮熱、盜

汗、煩躁等症狀都因此而得到明顯改善。如某 48 歲張姓患者，陰道分泌物乾涸多年，服食六味地黃丸三個月後即見白帶。某黃姓老婦，面現熊貓狀黑眼圈，服食六味地黃丸半年後，黑眼圈明顯減退，面色白里透紅，許多親朋好友都稱她年輕多了，黃老太高興得逢人便推薦六味地黃丸。

人體是一個有機的整體，有著其自然的新陳代謝規律，如若過分地依賴於外來激素的補充，會使機體本身的內分泌功能加速退化，這也是不可長期補充荷爾蒙的一個重要原因。譬如某個過分講究衛生的人，其機體會因為較少接觸致病源而導致免疫功能降低。現代醫學接種疫苗即是通過無害菌體的刺激，使機體產生較強的免疫功能，以預防疾病的發生。陽痿症折磨著許多男人，而“偉哥”的發現增強了他們的自信；但隨之而來的，卻是腎精的大量透支嚴重地傷害著他們的身體，因此導致不少男人在作愛時因衰竭而當場死亡，成為“風流鬼”。治療陽痿症，中醫不贊成這種使機體“不可為而強為之”的透支療法，常常通過培補腎精、腎陽，以及其他辨證治則，促進機體雄性激素的自然產生；這種療法雖然有時收效較慢，但比直接輸入激素治療安全可靠；如果患者在發現陽痿之初即進行中醫調治，則會較快恢復正常。由此可以看出，長期輸入某些人體暫時分泌不足的激素類藥物的療法是被動的，也是有害的。在生活中，如果能秉持中醫“治未病”的觀點，未病先防，在機體出現某些不正常狀況之初即進行中醫調治，繼而糾正自己的不良生活習慣，似此維持身體健康，延緩機體衰老絕不會是一句空話；因為中醫“治本”的理論是通過提高和促進機體自身的生理功能，使之盡量不具備產生疾病的病理基礎；內環境得到改善，機體當然就會健康無恙了。