

## 陽痿-早洩 談火力不夠 床第不歡 (或火力足 閨房樂)

諮詢專家／廖桂聲中醫診所院長廖桂聲[www.lkscmc.com.tw](http://www.lkscmc.com.tw)

李家雄中醫診所院長李家雄

夏天去火，可不能去過頭！特別是著重床上運動的夫妻，適度的「火」力助長，能讓天雷勾動地火，房第間更勝新婚；反之如果「火」氣不夠，男人欲振乏力，女人也「性」趣缺缺，恐怕難拾魚水之歡。

### 年輕人 適度運動調火氣

中醫師李家雄指出，年輕男性一到晚上便浪漫有活力，有些人一夜3次郎或5次郎都不成問題，仰賴的是體內源源不絕的火力。若以現代醫學角度來看，慾望之火主要來自腦下垂體與腎上腺分泌的睪固酮，男性睪固酮濃度最高的時期是20至25歲之間，到40歲後便驟減一半，所以男性步入中老年後，雖然慾望還是蠢蠢欲動，但臨陣提槍卻常感火力不足，最後只好草草棄械投降。

夏天天氣炎熱，可助長兩性的陽氣，有利於點燃慾望之火，李家雄中醫師提醒，年輕人血氣方剛，如果火力過強，就要適度泄火，運動是調和火氣最好的方法，熱瑜珈、騎腳踏車、游泳、快走或慢跑等有氧運動都是不錯的選擇。

### 年長者 把握清晨燃慾火

至於年紀大的男性，雖近黃昏之年，但夕陽無限好，倘若晚上面對老婆大人無法「豎」然起敬，不妨把握清晨旭日東昇，利於陽氣升發之際，剛睡醒體力較佳且易有自然生理反應，此時掏出寶貝一展所長，往往可以成功達陣。而中老年人一樣要每周至少撥出3次、每次半小時以上的時間從事有氧運動；對這群人來說，適度運動有助減少不利健康的虛火，讓體內維持充分的正氣與和煦的火力。

### 不孕症 可能起因火氣大

身體的火氣也與生育能力密切相關。以女性為例，中西醫師廖桂聲指出，感染、子宮內膜異位症及其他腫瘤疾病、免疫問題及黃體素分泌不足等，是造成女性不孕的主要原因，這些症狀與細胞、組織的發炎狀態密切相關，而以中醫觀點來看，就是屬於火氣過大的表現。

在治療上，中西醫師廖桂聲會先以望、聞、問、切掌握患者體質狀況，再根據患者不孕情形，來區辨是屬於外在感染、傷害影響引起的「實火」，還是內在細胞老化、電解質及微量元素不足、情緒或心理等因素引起的「虛火」，再對證給予大涼藥或是滋陰、潤燥藥物。

### 多走動 兩腳行、三腳勇

中西醫師廖桂聲說，夫妻要擁有良好的性生活與正常的生育能力，把體質調成正常的「少火」狀態是必要的，夏天時適量食用西瓜、椰子汁，或是以五味子、麥冬、沙參等溫和的中藥材入菜或煮水喝，都是不錯的選擇。李家雄中醫師引民間

俗諺「兩腳行，三腳勇」，提醒男性朋友要多走動來保持肢體活力，而坊間常用的牛膝、木瓜等，對改善下肢靜脈回流及降火壯陽有不錯的效果。

### Box:養生性愛公式

性愛也能養生，唯怎樣的頻率才合宜呢？根據坊間流傳的性愛公式，是以年齡的十位數數字乘上9，乘出來的數目再拆解成十位數代表天數，個位數代表次數。廖桂聲中醫師說，這份公式合乎年齡考量，可供參考，但每個人的體質與能力不同，如果做愛後腰痠背痛或腳軟無力，可能是腎火不足，應量力而為並多注意健康。

性愛也能養生，唯怎樣的頻率才合宜呢？根據坊間流傳的中醫性愛公式，是以年齡的十位數數字乘上9，乘出來的數目再拆解成十位數代表天數，個位數代表次數。

年紀	算法	天	次	約為
20-29	$2 \times 9 = 18$	10	8	每天1次
30-39	$3 \times 9 = 27$	20	7	3天1次
40-49	$4 \times 9 = 36$	30	6	5天1次
50-59	$5 \times 9 = 45$	40	5	8天1次
60-69	$6 \times 9 = 54$	50	4	12天1次
70-79	$7 \times 9 = 63$	60	3	20天1次
80-89	$8 \times 9 = 72$	70	2	1個月1次