

老人家夜尿頻頻之中醫分型食療

躺在床上便能呼呼入睡，可以一覺熟睡到天明，絕對是一種人間福氣，可是有不少人半夜都會「急醒」，要起身「屙夜尿」。夜間多尿指夜間小便次數及尿量增加的症狀。一般夜尿次數在二、三次以上或夜間尿量超過全日的四分之一，其甚者夜間尿量可接近或超過白晝尿量。每每表現為白晝小便正常，而夜間尿多。跟據統計數字顯示超過 47% 的香港人有夜尿習慣，每晚小則 1、2 次，嚴重者夜尿次數甚至比白晝多。很多人誤以為夜尿乃人體年老才會出現的現象，但近年來連年輕一族都愈來愈多有夜尿習慣，有的認為是自己睡前飲水太多而導致夜尿，便在晚飯後「滴水不沾」，但情況卻遲遲未有改善，仍然常因「急醒」導致睡眠不足，日間疲倦引致工作力降低，影響情緒。

夜尿頻密最常見於中老年人，研究指出 65 歲以上的老人，約有 70% 以上有夜尿的症狀，這與中老年人的生理功能衰退有關，老年人膀胱彈性降低，加上腎功能衰退，使尿的貯留量受到限制，除夜尿外，日間小便亦比常人多，尤甚者會出現遺尿或小便失禁等症狀。另外，年紀大的老人半夜摸黑去廁所時，容易失足跌倒，並且在天氣寒冷之時，更容易著涼感冒，或者是如廁時突發腦中風、心肌梗塞等意外，亦有所聞，所以老人夜尿問題值得重視。

中醫認為腎為先天之本，藏真陰而寓真陽，主藏精，只宜固藏，不宜洩露，就是說腎有一種功能，能把人體裏的血液、津液、精液和尿液固封住、收藏住，不讓它們無緣無故洩漏出來，所以腎病的證候特徵以虛證為主，故有“腎無實證”之說。腎與膀胱相表裡，又與膀胱相通，膀胱的氣化賴腎氣之蒸騰，以協調水液代謝平衡（即貯尿和排尿功能），所以腎的病變常常影響膀胱，而導致膀胱氣化失司，引起尿量、排尿次數、排尿時間的改變。膀胱的病變有虛有實，以實為主。

故腎中精氣不足時，膀胱則開合失司，便會出現夜尿頻密、小便失禁及遺尿等症狀，往往中醫稱之為「腎氣不固」。正如中醫古籍《諸病源候論·小便病諸候》中記載：「小便利多者，由膀胱虛寒，胞滑故也。腎為臟，膀胱腎之腑也，其為表裡俱主水。腎氣下通於陰，府既虛寒，不能溫其臟，故小便白而多，其至夜尿偏甚者，則內陰氣生是也。」又有《羅氏會約醫鏡·論小便不禁》記載：「所以少壯者，陰陽兩足，夜少小便，及至老年，夜多小便者，水火俱不足也。」而中醫辨証分型方面可分為虛及實，虛證多表現為腎陽不足、脾腎兩虛，實症則多因濕熱下注膀胱所至：

1·腎陽不足型

症狀：夜間尿多，小便頻數且清長，畏寒肢冷，腰膝酸軟，動則氣短，面色蒼白，舌質淡嫩且胖，脈沉細。

食療 1：蓮子芡實竹絲雞湯

材料：烏雞一隻，蓮子 3 錢，芡實 5 錢，杜仲 3 錢，巴戟 3 錢，元肉 1 兩，淮山 4 錢，韭菜子 3 錢。

製法：將雞洗淨飛水放入煲，再將所有材料放入煲，加適量水煲 1 小時，加鹽調味即可。

功效：補腎陽，溫而不燥。

食療2：菟絲菴蓉竹絲雞湯

材料：烏雞一隻，菟絲子1兩，肉菴蓉1兩，制附片3錢，五味子3錢，鎖陽5錢。

製法：將雞洗淨飛水放入煲，再將所有材料放入煲，加適量水煲1.5小時，加鹽調味即可。

功效：溫補腎陽，適合尿頻而又大便不暢。

屬腎陽虛的朋友還可嘗試每天早晚各吃荔枝乾1~2枚，細嚼慢咽，亦有調養之功。

2·脾腎兩虛型

症狀：夜間尿多，尿頻量多，氣短乏力，語聲低微，懶言，四肢無力，食欲不振，大便稀薄，腰膝酸軟，苔白質嫩。

食療：人參菟絲子燉豬腰

材料：正人參3錢，益智仁1兩，石菖蒲4錢，制附片3錢，胡蘆巴4錢，補骨脂5錢，淮山5錢，元肉1兩，牛展4兩，豬腰1隻，紅棗4粒，黑胡椒30粒。

製法：豬腰去筋膜洗淨切片，再將所有材料及牛展放入燉盅，加適量清水，隔水燉2小時，黑胡椒30粒研碎及少許鹽調味即可。

功效：補益脾腎。

3·濕熱下注型

症狀：夜間尿多，尿頻尿急，尿道灼痛，尿黃赤短少，甚則尿血，小腹脹痛，多伴有發熱腰痛，舌紅苔黃或厚膩，脈滑數或弦滑等。

食療1：赤小豆薏米蓮藕湯

材料：赤小豆2兩，生薏米2兩，雲苓1兩，川萆薢5錢，北芪5錢，蜜棗4粒，蓮藕1斤（連同蓮藕節）。

製法：將蓮藕洗淨切片（連同蓮藕節），加入其他材料及適量水，煲1個半小時，加鹽調味即可。

功效：清熱利濕。

食療2：冬瓜薏米糖水

材料：冬瓜半斤（連皮連核），薏米1兩，冰糖適量

製法：材料先洗淨，將冬瓜切成塊，與薏米同煲至薏米熟爛，加冰糖調味。

功效：清熱利濕。