



臺北醫學大學醫療體系

2017
Vol. 03

中年男性健康管理手冊

衛教資訊 歡迎免費索取



攝護最前線
Be a Healthy Man!

型男健身日誌



P先生是一位忙碌的高階主管，每天笑口常開。



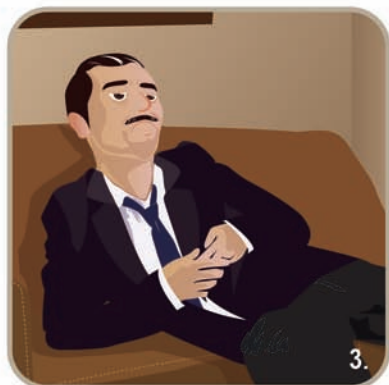
最近工作壓力太大，P先生開始失去笑容。



房事也常常提不起性致。



太太覺得P先生病了，趕緊叫他去看醫生。



每天都覺得很疲勞，一回家就癱在沙發上。



晚上卻又睡不著，常常失眠。



P先生：醫師，我是不是生病了？
醫師：別擔心，這只是身體老化出現的症狀。

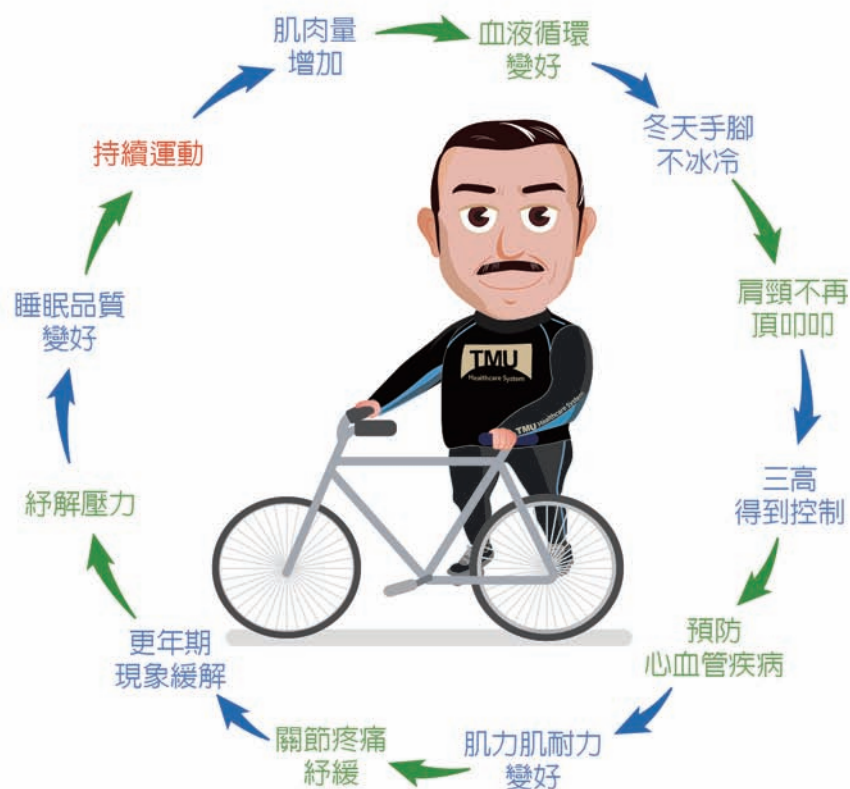


P先生：那要怎麼辦呢？
醫師：先從規律的運動開始吧！

一、身體要好，運動不可少

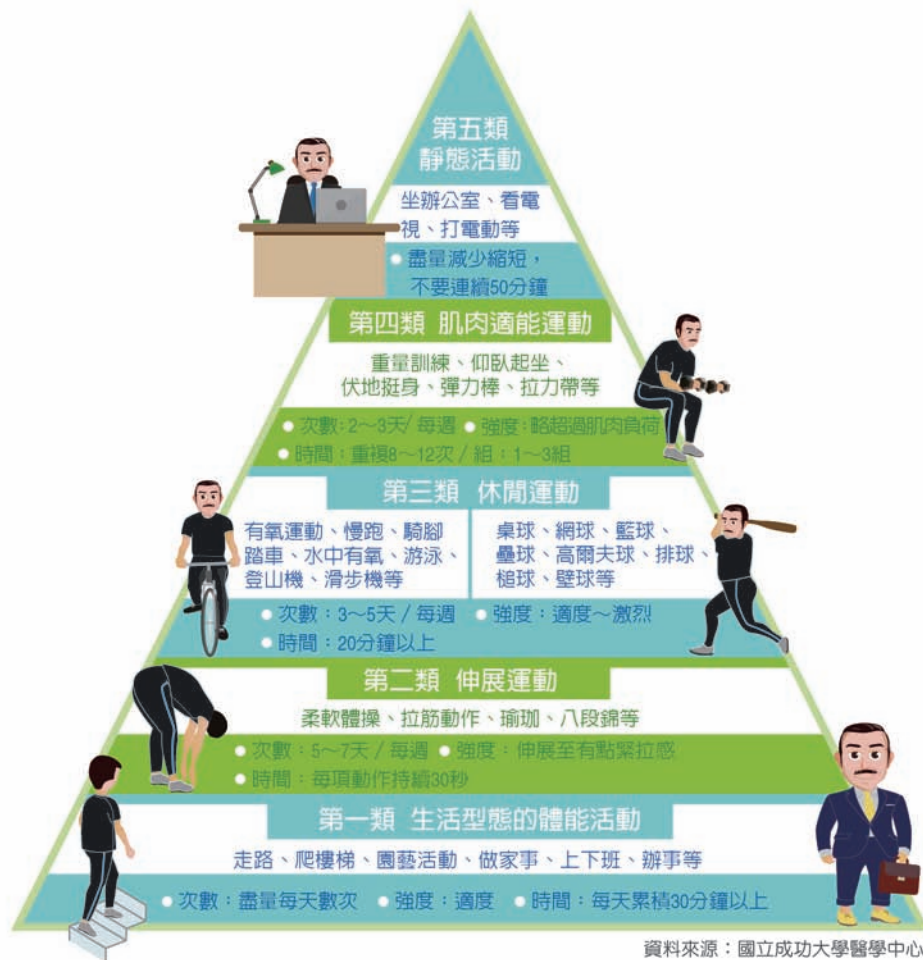
過了25歲以後，人體的基礎代謝率就會開始逐年下滑，中年發福、高血壓、失眠甚至是提早出現更年期症狀，都是常見的現象。想要擁有幸福的生活，就要先打造健康的身體，運動便是身體保養的最佳良方。

二、運動的好處



三、日常生活的運動

平常上班那麼忙，哪裡有時間去運動？！平日生活中就有許多能夠進行體能活動的時刻，只要妥善規劃，也能達到運動效果。每週盡可能挪出一到兩次的運動時間，進行有氧運動、休閒運動、肌肉適能運動等強度較高的運動，加強平時較少活動到的身體部位。



資料來源：國立成功大學醫學中心

隨著醫學的進步，中年男性因身體老化而衍生出的相關症狀開始受到注意。研究指出，男性體內睪固酮含量的降低，是造成認知功能、體力、肌力、骨骼密度及性慾降低的主要原因。

如果答案中有一到多個輕微以上的選項，身體可能已經開始出現老化症狀。為健康著想，應盡快至醫院就診，讓醫師協助您了解當前的身體狀況，並進行進一步的評估。

一起來檢測吧！

男性老化症狀計量表 AMS (Aging Males' Symptoms scale)

症狀	1. 沒有症狀	2. 輕微	3. 中度	4. 嚴重	5. 非常嚴重
1. 身體和精神的整體健康感覺有減少的情形？					
2. 關節疼痛和肌肉痠痛（下背、手或腳痛）					
3. 過度流汗（無法預期或是突然流汗）、在不勞累的情況下發生熱潮紅（臉紅或冒汗）					
4. 睡眠困擾（不易入睡、睡不好、太早醒來且覺得疲累、失眠）					
5. 需要更多睡眠，經常覺得疲勞					
6. 暴躁或易怒（感覺他人有意攻擊或挑釁、容易被小事擾亂、感覺喜怒無常）					

症狀	1. 沒有症狀	2. 輕微	3. 中度	4. 嚴重	5. 非常嚴重
7. 神經質（無法放鬆，感覺煩躁）					
8. 焦慮、容易感到慌亂					
9. 體力衰退，缺乏活動力（感覺力不從心，對休閒活動缺乏興趣，較少有成就感）					
10. 肌肉強度減少（感覺虛弱無力）					
11. 憂鬱（時常覺得難過、想哭、缺乏動力，覺得沒有任何事情是有意義的）					
12. 覺得已經過了人生高峰期					
13. 感覺筋疲力盡，好像掉進谷底					
14. 鬍鬚長得很慢					
15. 性功能和頻率減少					
16. 早上勃起次數減少					
17. 性慾和性衝動減少					

資料來源：Moore C et al. The Aging Males' Symptoms Scale (AMS) as Outcome Measure for Treatment of Androgen Deficiency. Eur Urol 2004; 46: 80-87。

掌握以下關鍵秘方，就能讓身體輕鬆維持健康狀態

一、改變生活作息

突如其來的加班與家庭需求，幾乎是每個中年人都必須面對的狀況，為求時間效率最大化，原本就顯得緊湊的休息時間，更是被毫不留情地壓榨。除了每天至少擁有八小時的充足睡眠時間、三餐正常進食，更應養成規律的生活作息，每一天都讓自己往健康邁進一步。



二、調整心理狀態

中年以後，人們追求對社會有所貢獻，也期望能達到自我滿足的需求，與年輕時僅僅追求愛與隸屬、金錢與生存安全有了相當大的不同，如果不清楚認知到這樣的改變，很可能不會快樂。男性更年期的到來，也是造成中年男性心情低落、心理狀態失衡的重要原因，不但不應認為是怠惰的表現，反而應該積極面對，重新檢視自己的心態和自我期許，找回生命快樂的泉源。

三、改變飲食習慣

平時需注意控制用餐總熱量，盡量減低脂肪與糖類的攝取量，多補充蛋白質、纖維素與鈣質。除此之外，中年以後身體各器官功能開始衰退，飲食應以少油、少鹽的清淡口味為主，避免引起高血壓和心血管疾病，更應定時、定量、懂得自我節制，以免引起消化功能混亂，反而有害健康。



四、培養運動習慣

良好的運動習慣不但可以增加心肺耐力，改善血液循環並減低心血管疾病的發生，減少因為身體老化而造成的肌力衰退並預防傷害，更能提高免疫力。除此之外，運動還能增加身體的基礎代謝率，有助於讓身體維持在理想的狀態，同時釋放來自於外界的壓力。放鬆心情、減少憂鬱，建立健康的人生觀，培養良好規律的運動習慣，正是掌握中年回春的關鍵秘方。

Q1：如何檢測自己有沒有運動到呢？

強度分級，健康升級

運動強度分為四個型態，並依據身體在運動時感到吃力的程度換算成此時大約的心跳作為判別。以下是四個型態的說明：



資料來源：衛生福利部國民健康署

牢記357，健康不費心

美國運動醫學會提出了最符合人體健康需求的運動**357**標準，每次運動應達**30**分鐘，每週運動**5**次，運動時心跳數應達身體能負荷最大心跳數的**7**成。預估最大心跳數的公式為**220**減去自己的年齡。

Q2：如何挑選適合自己年齡的運動呢？

20~30歲 為健身而運動

以籃球，足球或跳繩、溜冰、仰臥起坐、伏地挺身及跑步、舉重、健身為主。
運動程度：激烈

30~40歲 為了減肥或健身加強健美

以保齡球、桌球、網球、慢跑、跳繩、有氧運動或韻律健身運動為宜。
運動程度：略為激烈

40~50歲 強化體能維持健康

羽毛球、打高爾夫、爬樓梯，健走、原地跑步也是很好的選擇。
運動程度：普通有些強度

50~60歲 維持體能及健康

爬山或長距離健行，或腳踏車、健身車、高爾夫都可以。
運動程度：普通中等程度

60~70歲 避免老化休閒維持健康

健步及槌球、外丹功、太極、甩手都是很好的選擇。
運動程度：是溫和的

70歲以上 保健身心舒適為主要

以散步、瑜珈、氣功、伸展運動為最佳。
運動程度：非常溫和



1. P先生開始聽從醫生的吩咐，開始運動。



2. P先生急著開始運動，到河堤慢跑3小時，卻在中途拉傷肌肉。



3. P先生聽從醫生建議，依自己身體狀況制定健康運動日誌，減少運動傷害的發生。



4. 享受運動帶來的好處，P先生決定挑戰鐵人三項的訓練。



5. 痛到無法走路的P先生，被友人送到醫院。



6. 醫生告訴P先生，他的運動方式不正確，才會在運動過程中受傷。



7. P先生不負太太的期待持續努力，成功取得鐵人三項的錦標。



8. 因運動得到身體的良好回饋，P先生決定持續維持規律運動。
Be a Healthy Man!

想要動得放心安心，先來認識運動傷害是怎麼一回事吧！

一、常見運動傷害

● 急性傷害

急性傷害指一次內在或外在的突發暴力所引起的組織傷害，常見的韌帶扭傷、肌肉肌腱拉傷、挫傷、骨折、脫臼或脫位、關節內傷害及神經血管傷害，都屬於急性運動傷害。

二、運動傷害的預防

● 運動員本身

年齡、個性、人體結構、肌力、柔軟度、體適能、營養、健康狀況等因素，都會影響運動傷害的發生。因此在運動之前，應仔細評估自己的身體狀況，或請專家協助評估，就可降低運動傷害的發生。

● 器械與場所

包括運動過程中所使用的器材、運動鞋、各類護具、運動場地等，都會影響運動傷害的發生。運動時應配合運動種類，選擇適合的場地與器材，並做好完善的安全準備，降低意外發生。

● 運動項目與習慣

運動的技巧、經驗、強度、頻率、時間，及是否進行暖身運動等，都會影響運動安全。其中特別是需要以肢體去碰撞對方的碰撞性運動，如橄欖球，即容易發生傷害。

急性運動傷害 PRICE 處理原則



三、如何處理運動傷害

● 急性期的傷害處理

止血、消腫、止痛即為急性期傷害處理的首要任務。

運動傷害的急性期是指組織受傷後至不再出血或水腫的時期，時間約從數分鐘至 72 小時。在這段期間，受傷的部位可能會有出血或水腫等現象，腫脹的組織會妨礙血液循環，並減緩軟組織的復原速度。

● 恢復期的傷害處理

恢復期是指組織不再出血或水腫至組織完成修補為止，此一時期在沒有動作或觸碰時，傷處不會有明顯的疼痛。恢復期的時間約從視受傷組織的特性及其嚴重度而定，不同的組織所需的修補時間不一，如果是韌帶或肌腱受傷，約需 4-8 週才會癒合；如果是骨骼受傷，則約需 6-12 週的恢復時間。

核心肌群(**core muscles**)是指身體橫隔膜至骨盆之間的肌群。良好的核心肌群可以穩定並保護脊椎，避免腰背扭傷，預防下背痛，維持正常身體姿態。練習核心肌群時需在舒適的地面或軟墊上操作，並配合呼吸的頻率操作。每一個動作之次數以**6至10次**為宜。

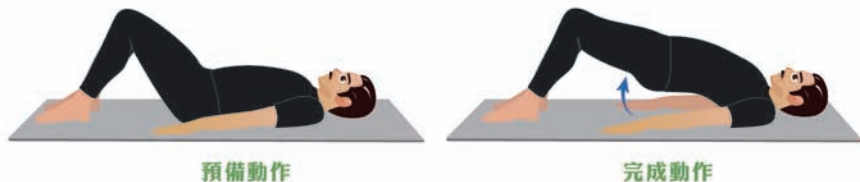
一、熱身運動

先走路或慢跑約**5至10分鐘**，接著做伸展操。

二、核心肌群動作示例

1. 仰臥抬臀—臀部肌群

屈膝仰臥，腳底貼地，雙手掌平貼體側。
腰部上挺，臀部內縮，軀幹與大腿成一直線。



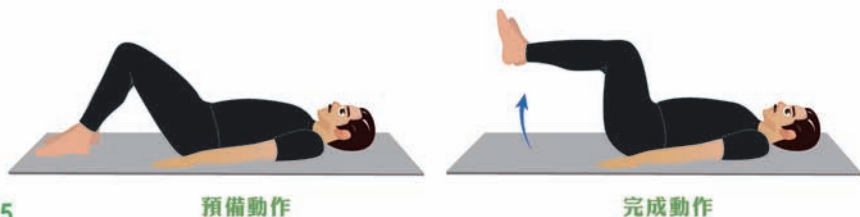
2. 俯臥起肩—下背肌群

身體俯臥，屈肘置於頭部兩側。下背用力，肩膀與雙手離地，眼視地面。



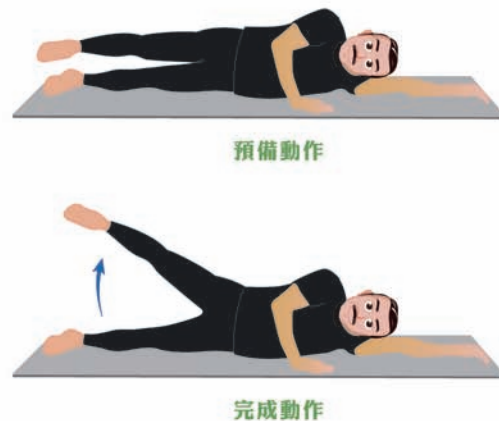
3. 仰臥屈膝抬腿—腹部肌群

屈膝仰臥，腳底貼地，雙手掌平貼體側。
腹部用力，雙腿離地抬起，大腿與軀幹成直角。



4. 側臥抬腿—臀部與腿部肌群

身體側臥，下側手臂伸直，耳貼手臂；上側手臂屈肘，手掌於胸前貼地。
髖部用力，將腿抬起。兩側交換練習。



三、緩和運動

1. 仰臥曲腿—伸展下背

仰臥，雙腳屈膝離地，雙手環抱大腿後側。



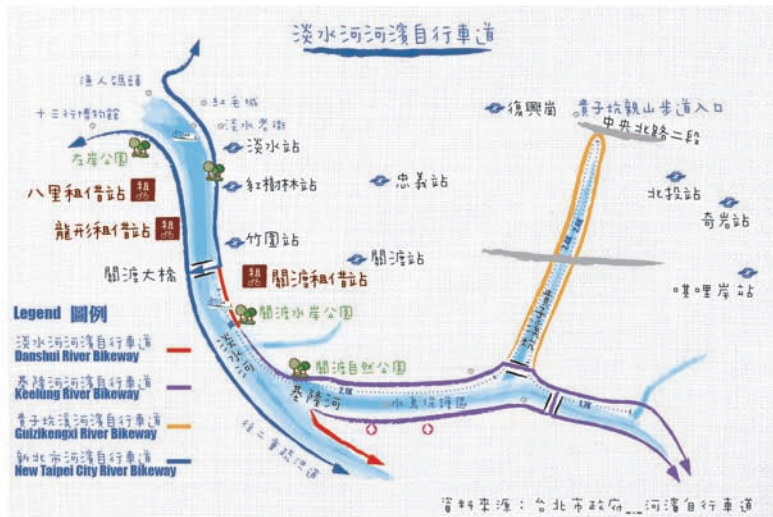
2. 曲腿前伸—伸展背部

屈膝跪地，臀部靠近腳後跟，上身前彎，雙手前伸。



一、臺北自行車地圖

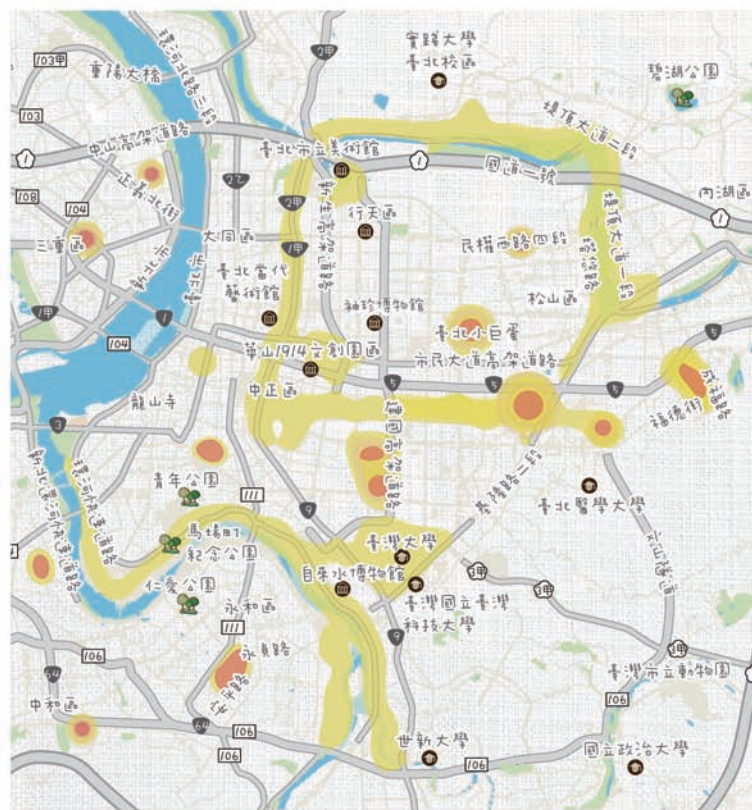
悠閒的午後時光，正適合帶全家大小一起到河濱騎自行車。沿途不但可飽覽秀麗的河岸風光，也有不少人文景觀，非常適合進行輕度到中度的單車運動。



二、臺北慢跑地圖

臺北是個熱愛跑步的城市，三不五時便能看到馬拉松比賽的訊息，傍晚更能看到市民換上輕便服裝，沿著自己熟悉的路線慢跑。

選擇一條你喜愛的慢跑路線，好好享受夏夜晚風吹拂的感受吧！





葉劭德

- ◎泌尿腫瘤 ◎攝護腺疾病 ◎腎上腺疾病 ◎攝護腺肥大雷射手術
- ◎達文西機械手臂手術 ◎海福刀 ◎氬氦刀 ◎泌尿系統微創手術

吳建志

- ◎男性不孕症 ◎男性性功能障礙 ◎尿路結石 ◎一般泌尿系統疾病

林孝友

- ◎尿失禁診治 ◎尿路結石 ◎攝護腺肥大 ◎泌尿生殖系統腫瘤
- ◎一般泌尿系統疾病

劉明哲

- ◎泌尿腫瘤 ◎攝護腺疾病 ◎腎上腺疾病 ◎攝護腺肥大雷射手術
- ◎內視鏡手術 ◎海福刀 ◎氬氦刀 ◎泌尿系統微創手術

吳政誠

- ◎一般泌尿系統疾病 ◎尿失禁診治 ◎尿路結石 ◎攝護腺疾病

張景欣

- ◎雷射攝護腺汽化手術 ◎泌尿系統腫瘤手術 ◎顯微精索靜脈結紮術
- ◎尿路結石之微創手術 ◎男性不孕症及節育手術 ◎泌尿系統達文西機器手臂手術 ◎女性排尿障礙及尿失禁手術 ◎一般泌尿系統疾病

林育緯

- ◎攝護腺肥大 ◎尿路結石與尿路感染 ◎疝氣修補
- ◎內視鏡雷射與腹腔鏡手術 ◎包皮與結紮手術

陳偉傑

- ◎鈹雷射攝護腺肥大剝除手術 ◎傳統暨腹腔鏡疝氣修補手術
- ◎顯微精索靜脈結紮手術 ◎尿路結石手術 ◎泌尿生殖系統腫瘤



臺北醫學大學附設醫院

掛號網址：61.220.119.14/newreg.php

語音掛號：02-2738-0032

地址：臺北市信義區吳興街252號

泌尿科簡介：

本科引進各種攝護腺微創手術，建立完整的泌尿道治療平台，以提供病人與全球同步的全方位診斷治療方案。現有體外震波碎石治療中心、下泌尿道功能檢查室及腹腔鏡手術中心。因應臺北醫學大學附設醫院將朝醫學中心邁進，本科期許未來在臨床上能提供病人最專業、最高品質、最溫馨的醫療服務。



衛生福利部雙和醫院

掛號網址：shh.tmu.edu.tw

語音掛號：02-2248-0098

地址：新北市中和區中正路291號

泌尿科簡介：

現有體外震波碎石治療中心、下泌尿道功能檢查中心及內視鏡手術中心。本院泌尿科之首要工作在全面提升醫療服務品質，針對目前最新先進的治療，如達文西機器手臂泌尿科手術、雙極攝護腺氣化術、雷射內視鏡尿路結石治療手術等，提供病患另一種治療方式選擇。

編輯群

總編輯：臺北醫學大學附設醫院 泌尿科主任 葉劭德

編輯委員：臺北醫學大學附設醫院泌尿科醫師群

企劃與發行：臺北醫學大學公共事務處

台商資源國際集團·台商國際傳媒



臺北市立萬芳醫院

掛號網址：wfh.tmu.edu.tw

語音掛號：02-2930-7930#6666

地址：臺北市文山區興隆路三段111號

泌尿科簡介：

本院為醫學中心，並為泌尿科專科醫師訓練醫院，設有二診泌尿科診間、內視鏡及膀胱功能室、超音波室、體外震波碎石室及各種先進的手術治療設備，另有影像尿路動力學檢查設備、達文西機器手臂泌尿科手術、攝護腺雷射手術，並設有性福門診，提供病患規格化、精緻化、人性化的最高品質之完備醫療服務。



臺北醫學大學醫療體系



攝護最前線 *Be a Healthy Man*

搜尋