

## 適時紓解壓力

### 可保男性的青春活力

#### 心理壓力與賀爾蒙

任何可以使身體的內在環境產生不平衡的刺激都叫做壓力。正常的身體具有調適這些壓力的本能，而這些使身體得以平衡的機制則是靠神經系統和(或)內分泌系統的調控。如果身體的調控機制失效，輕者生病，重者致命。

當壓力產生時，它先刺激大腦下視丘(hypothalamus)，然後經過兩個途徑產生壓力反應：

1. 警告反應，先是交感神經亢奮促進腎上腺髓部分泌腎上腺素(epinephrine)及新腎上腺素(norepinephrine)，使身體產生抗爭或逃避反應。
2. 抵抗反應，啟動下視丘產生大腦皮質釋素(CRH)，性腺釋素(GnRH)和甲狀腺釋素(TRH)。CRH 刺激腦下垂體(Pituitary)增加腎上腺皮質促素(ACTH)的分泌，使腎上腺分泌腎上腺皮質素(Cortisol)。這些內分泌可以使身體產生能量，調節心臟血管的反應能力。

但是時間持久之後，則反而會反過來抑制內臟的功能，導致身體的免疫能力減弱而易遭受細菌的感染，同時也會抑制身體的生長和生殖能力，飲食和性的功能。如果未及時調適，最後的結果是身體疲勞，若過度則會死亡。

壓力引起的疾病包括：胃炎、潰瘍性大腸炎、刺激性腸症狀群、消化性潰瘍、高血壓、氣喘、風濕性關節炎、偏頭痛、焦慮及憂鬱症。

當壓力無法適時排解時，男性方面甚至會引起不孕症及勃起功能失調，理由是持續的壓力可使血液中的「貝他-腦內啡」( $\beta$ -endorphin)及「兒茶酚拉明·(catecholamine)上升，而抑制下視丘生產性腺釋素，促使腦下垂體分泌的「黃體促進激素」(LH)

及「濾泡促進激素」(FSH)下降，而影響到男性的睪丸造精功能引起不孕症。同樣的，精神壓力也可以使腦下垂體產生的泌乳素 (prolactin)過高，而抑制睪丸分泌睪固酮(男性荷爾蒙)

(testosterone )，致影響到男性的性慾及勃起的功能，引起陽痿。

如果經常作溫和而鬆弛的身心活動，譬如瑜伽、打坐或泡熱水澡等，可以有助紓解精神壓力，使身體放鬆，這樣不但可以有效解除痛苦，也可以使人精力充沛，活得充實而活躍。經常做溫和的運動能增進一種叫做單胺的腦部化學物的新陳代謝，而使人的情緒昂揚。此外，運動會使人的體溫上升，肌肉的緊張程度因此下降，也可能有助於增進舒暢感，大大的改善心情，做個快樂的男人。

紓解壓力，有助重獲性愛的樂趣，性愛也可以說是一種體力活動，相當於溫和的健身運動。在心理方面，良好的性關係有助於防止沮喪，提高男性的自尊。維持活躍的性生活，有助於減緩老化過程中的若干變化，保持男性青春的活力。