

# 更年期綜合症

中醫治療與生活調養

**更年期變黃** 

金

期





# 更年期綜合症

中醫治療與生活調養



## 前言

更年期是每個人都會經歷的特殊階段,亦是人生旅途的中轉站。若按年齡界定,女性通常在 45 歲至 55 歲之間,停經超過一年,即代表進入更年期。有些人以為更年期只是女性的「專利」,其實不然,男性也有更年期。雖然男性沒有女性那樣明確的更年期年齡界限,但根據男性生理變化,一般認為男性在 50 歲至 60 歲處於更年期。

無論男性或女性,進入更年期後身體或多或少會出現一些轉變,包括生理和心理的變化,這是生命過程中必然的發展規律。中醫典籍《黃帝內經》對人體的生理演變有精闢論述,如「女子……六七,三陽脈衰於上,面皆焦,髮始白;七七,任脈虛,太沖脈衰少,天癸竭,地道不通,故形壞而無子也」,又曰「男子……七八,肝氣衰,筋不能動;八八,天癸竭,精少,腎藏衰,形體皆極,則齒髮去」。文中指出女性七七之齡(49歲)及男性七八之歲(56歲),臟腑經脈氣血漸而虛衰,天癸枯竭,因而女性月經停閉,男性精少形萎。中醫學認為「天癸」這種物質是男女體內一種與性功能和生殖有關的微量物質,相當於現代醫學所指的垂體、卵巢或睾丸產生的內分泌激素。天癸枯竭,亦即體內雌激素和睾丸產生的內分泌激素。天癸枯竭,亦即體內雌激素和睾

丸酮衰退,致使人體在更年期出現各種變化。如女性出現潮熱盜汗、失眠多夢、皮膚乾澀、情緒波動等症狀,輕者不影響生活工作,嚴重者則有紛擾複雜的病症,即所謂的「更年期綜合症」。女性的更年期綜合症尤為明顯,常常讓更年期女士感到困擾。當然男性也有類似症狀,不過整體程度較女性為輕。

根據症狀表現,更年期綜合症歸屬於中醫學「鬱證」、「不寐」、「虛勞」、「婦人臟燥」範疇。調治法則有疏肝解鬱、滋補肝腎、寧心安神、益氣養血,綜合運用中藥內服、藥膳湯水、食療茶方、穴位按摩等療法,有助紓緩更年期綜合症、調節內分泌系統及改善體質。

日常調護,除了重視身體生理變化外,心理變化也不能忽視。更年期人士較易出現憂鬱沮喪,易激動和發脾氣,或者缺乏自信。這些不良情緒不僅影響個人身心健康,還會影響到人際關係。故此更年期人士要學會控制情緒,保持心境愉快至關重要,而家人、朋友、同事的包容和支持,也是一帖「療癒良方」。

總而言之,在更年期這個人生旅途的中轉站,平時 通過整體調護,從飲食、運動、作息、情志、體重管理 及皮膚護理等方面入手,配合中醫調治保健,將有利於 中年人士安度更年期,以健康快樂的身心狀態,迎接人 生的下半場。

## 自序

身體陣陣烘熱出汗、心跳加速、皮膚乾澀、月經失調等症狀,是女性收經前後常見的身體問題。中醫學稱之為「經斷前後諸證」或「更年期綜合症」。其成因與人到中年,身體生理功能減退,精血不足,天癸枯竭有關,加上精神壓力與社會環境的影響,在接近50歲的生理轉折時期,體內陰陽失調,氣血失常,從而產生上述的一系列症狀。

更年期綜合症並非單一症狀,而是包括了生理與心理變化的多個症候群。症狀輕重因人而異,輕者僅有輕度不適,持續時間較短,一般數月便會自行消失;重者症狀明顯,時間可遷延數年,影響了生活和工作。

由於男女生理特點不同,女性在更年期的身體變化較男性明顯,情緒亦較易波動,加上有停經作為判別更年期的參考指標,所以更年期綜合症多與女性扯上關係。筆者平時在門診觀察到,因更年期不適而求診的患者絕大部分是女性,個別女性還對更年期綜合症表現得緊張焦慮甚至感到害怕。而男性求診者相對較少。一來可能男性對更年期沒有清晰的概念,或將更年期出現的

問題簡單地歸屬於「中年危機」;二來男性即使知道身體問題與更年期有關,但通常不以為意,又或者諱疾忌醫。由此可見在對待更年期綜合症的態度上,男性與女性形成了有趣的反差。

以上這兩種態度都是不正確的。對進入或即將進入 更年期的中年男女而言,對待更年期綜合症既不能抱住 「大安主義」,也不必過於緊張焦慮。只要在態度上予 以重視,在症狀明顯、影響至生活工作的時候,通過合 理的治療,或在日常生活中採取適當的保健措施,是完 全可以克服更年期身體轉變所帶出的健康問題。

撰寫本書之目的,乃在於向社會大眾傳遞有關更年期的保健知識。筆者主要從中醫角度講述更年期綜合症的成因、各種療法的運用以及不同體質的保健方案。書中以臨床模擬案例為引子,採用小故事的形式,詳細解說中年人在更年期所遇到的各種身體問題並分享調治方法。雖然大部分案例以女性為主角,不過亦適合男性作參考對照。全書語言力求通俗易懂,避免過多艱澀的專業術語,以便讀者閱讀和理解。

冀望本書對中年人安度更年期有所裨益,為進入健 康快樂的老年生活打好基礎。

梁浩榮

# 目錄

	前言		2
	自序		4
第-	一章 更	年期概述	
	女性更年	蚏	11
	男性更年	<b>期</b>	13
	更年期是	人生的中轉站	15
第:	二章 更	年期的護養	
	飲食有節	營養均衡	18
	調理臟腑	藥食並施	21
	起居作息	養好習慣	25
	控制情緒	暢順心境	28
	勞逸結合	控制體重	30
	護理皮膚	美容駐顏	33
	培養興趣	陶冶性情	36
	定期體檢	及時防治	38

### 第三章 治療與調理

病症病機	
潮熱汗出	陰虛火旺42
月經紊亂	天癸衰絕44
心悸失眠	心腎不交46
情緒波動	肝鬱火旺48
膚乾眼澀	津血不足50
失禁滲尿	腎氣衰弱52
骨質疏鬆	精髓虧虛54
腫塊結節	痰瘀互結55
調治法則	
補腎益精	調治根本57
健脾養胃	充旺氣血58
疏肝解鬱	舒暢情志60
寧心養血	改善睡眠6
補肺≾気	潤澤交額 63

#### 方藥應用 六味地黄丸.....64 天王補心丹.....77 二至丸 ......67 甘麥大棗湯 .....79 腎氣丸......69 交泰丸.....82 歸脾湯...........72 兩地湯 ...........84 溫膽湯.......86 消搖散......75 湯茶調理 黑豆烏雞湯 ......88 五味子麥冬茶 ..100 木瓜無花果湯 91 素 整 花 茶 102 羅漢果桑椹茶 ..105 桑寄生豬尾湯 ..94 蠔豉菜乾湯 .....96 燈芯竹葉茶 107 赤小豆薏米粥..98 花旗參石斛茶 ..109 第四章 穴位保健 百會穴 ......113 三陰交 ......123 神門穴 ......115 太溪穴.....125 內關穴 .....117 太沖穴.....127 湧泉穴......129 足三里.....119 豐隆穴 ......121 降壓溝 ......131

### 第五章 個人化保健方案

平和體質保健方案	.135
氣虛體質保健方案	.136
陽虛體質保健方案	.139
陰虛體質保健方案	.142
痰濕體質保健方案	.145
濕熱體質保健方案	.148
瘀血體質保健方案	.151
氣鬱體質保健方案	.154
特稟體質保健方案	.157

# 第1章

# 更年期概述

# 女性更年期

#### 女性更年期的界定

女性更年期是指婦女停經前後的一段日子,是卵巢功能逐漸衰退直至完全消失的一個過渡時期,又稱「圍絕經期」。整個圍絕經期又可分成:絕經前期、絕經期(月停經止)和絕經後期(停經1年以後)。

女性進入更年期的年齡因人而異,與遺傳、體質、 地域、氣候、種族、營養等因素的影響有關。女性更年 期可按生理年齡和卵巢功能進行界定。

#### 按生理年齡界定

女性在 45 歲至 55 歲左右,如果一年內沒有月經來潮,即代表進入更年期。據統計,我國女性停經平均年齡為 49.5 歲,其中香港女性停經的中位數為 51 歲。

#### 隱性更年期

隨著社會節奏加快、生活模式改變,現代女性的更年期年齡有 提前趨勢。個別女性提前到 39 歲,雖然未完全停經,但提早 了出現更年期症狀,被稱為「隱性更年期」,意味著卵巢功能 過早衰退、雌激素分泌減少。

#### 按卵巢功能界定

按卵巢分泌雌激素和孕酮水平進行劃分。對於手術 切除子宮,但仍保留卵巢;或移除兩側卵巢的女性,手 術、雌激素和孕酮泌水平下降均可視為更年期的起點。

有研究顯示,切除子宮的女性,更年期一般會提前而至,平均 年齡大約是 45 歲。通常在術後 2 周即可出現更年期症狀,術 後 2 個月達至高峰,可持續 2 年之久。

#### 女性更年期的身心變化

卵巢功能衰退是女性在更年期出現一系列變化的主要原因。隨著年齡增長,女性體內雌激素分泌越來越少。絕經後的雌激素水平會下降至絕經前正常水平的20%左右,由於缺乏雌激素的維護,女性身體會出現各種更年期症狀,心理也會發生改變。

#### 生理變化

常見症狀包括:潮熱盜汗、心悸失眠、月經紊亂、疲倦乏力、 膚乾眼澀、陰道乾涸、骨質疏鬆等。

#### 心理變化

情緒變得憂鬱煩躁、精神緊張、容易激動、缺乏自信、記憶力 衰退、難以集中精神。

# 男性更年期

#### 男性更年期的界定

由於生理上的差異,男性更年期不像女性更年期那 樣具有相對明確的年齡界定,男性出現更年期症狀的年 齡也較女性分散,因此較難確定發生的時間與過程。 還有男性沒有絕經這個更年期信號,而且更年期症狀出 現的機率也比女性低,以致有些人誤認為男性沒有更年 期,或者只是將之解讀為男性的「中年危機」,其實這 種認識是不正確的。

男性在40歲以後,體內雄性激素分泌逐漸減少, 特別是塞酮水平衰減,當雄性激素下降到一定程度時, 便會出現與女性更年期部分類似的症狀。這種因雄性 激素減少而出現的生理和心理變化過程,就是男性更年 期。男性更年期又有另一種叫法,即「老年男性雄性激 素部分缺乏症候群 | 。調查顯示大約 40% 的男性在 40 歲至 60 歲時會經歷更年期某些症狀,部分男性在 30 來 歲就出現,也有人會到了60多歲才有症狀。通常認為 男性更年期的年齡階段在50歲至60歲左右。

#### 男性更年期的身心變化

男性更年期的身體變化某程度上比女性更為複雜, 不能只解讀為「中年危機」。事實上,男性更年期不僅 包含生理、心理方面的變化,還涵蓋了社會互動層面、 性愛及精神活動層面的改變。

#### 生理變化

常見症狀包括:潮熱煩熱、容易失眠、疲倦乏力、性慾降低或 性功能障礙、肌肉鬆弛、體重增加。

#### 心理變化

情緒變得憂鬱沮喪、焦慮易怒、活力減低、對周圍事物缺乏興趣、記憶力下降和注意力不集中。

# 更年期是人生的中轉站

人到中年,走過了人生的上半場,經歷過不斷的努 力,品嘗過各種甜酸苦辣,終於攀上人生的最高峰。在 巔峰舉目遠眺,此時此刻的心情,可謂是百般滋味在心 頭的。既有「會當凌絕頂」的成功喜悦、能夠欣賞到彩 霞滿天的歡愉,也有「黃昏夕陽西下」的無奈和慨嘆。 因為接著就要下山,走進人生的下半場。

其實不必慨嘆,可以從一個新的角度去看人生旅涂 的攀山和下山。攀山是朝著人生目標不斷努力進取,不 管最終成功與否,在這個攀登過程中總是帶著美好的、 期望的心態積極去面對。然而下山並不等於走進人生的 下坡路,這只是一個新的開始,還有很長的路要走。到 了這個人生旅途的轉變時期,擁有好的心態是十分必要 和重要的。

現代人平均壽命越來越長,最近有調查顯示香港男 性和女性的平均壽命分別為81.2歲和87.3歲,意味著 過了更年期還有 20 多年至 30 年要生活。如何令人生的 下半場活得精彩亮麗?這就需要在更年期調整好心態, 做好充分的準備,以良好的身心狀態揮灑自如地踏入新 旅程。

不論男性或女性,都應正確認識更年期的意義。更年期是生命周期必經的一個生理、心理和生活模式轉變的自然階段,它並不是衰老的印記。相反地,它標誌著一個新的開始。在這個轉變過程中,生理和心理上會發生一些變化,或者出現某些不適症狀,這都是自然而正常的,也是暫時性的,並非持續性的病態,當身心找到新的平衡點,一切便會回復正常。

所以,不必擔憂更年期的到來。正處於更年期的人 士可以把它視作人生旅途的一個中轉站,一個健康加油 站,一個給身心放鬆的假期。不妨把生活和工作的節奏 放慢,讓自己靜下來,好好休養生息,享受上天賜予的 「悠長假期」,以從容積極的心態面對更年期的生理和 心理轉變,做好充分的預防和保健措施,迎接健康快樂 的人生下半場。 第2章

# 更年期的護養



# 飲食有節 營養均衡

更年期人士身體機能出現不同程度的減退,脾胃消化吸收功能隨之減弱。若要延緩老化,在飲食上應注意營養均衡,選擇食物既要針對更年期的身體狀況,又要做到種類多樣化和合理搭配,這是保證更年期健康的首要條件。

俗話說「藥補不如食補」,食物對維持身體健康起到重要的作用。更年期人士可以從中醫「虛則補之」的角度選擇食物,由於更年期處於陰血漸虧的變化階段,所以應適量多食具有滋陰養血功效的食物,例如雪耳、黑木耳、黑豆、黑芝麻、海參、花膠、雞蛋、瘦肉、鴨肉等,都適合不同體質的更年期人士食用,尤其女性更加合適。若從現代營養學角度選擇食物,更年期人士應加強補充維他命和鈣質。

宜食食物	原因及作用
全穀類粗糧、糙 米、小麥、麥片 等	含有豐富的維他命 B 雜以及鎂、鐵、 鋅等礦物質,對紓緩更年期焦躁不安 的情緒、改善失眠和促進消化都有幫 助。
豆類以及豆製品 食物,如黃豆、 豆漿、豆腐	含有豐富的維他命 B <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> 、鐵、鈣和 大豆異黃酮素,後者又被稱為「植物 性女性荷爾蒙」,能夠紓緩更年期婦女 因雌激素減少所帶來的不適症狀,還能 降低血脂與膽固醇,有效預防心血管疾 病、骨質疏鬆等更年期多種容易患上的 疾病。
牛奶和奶製品	含有豐富鈣質和多種氨基酸,可以補充更年期的鈣質流失,同時能夠改善更年期睡眠質量。其中酸奶乳酪還能調整腸道吸收功能,促進營養吸收。
新鮮水果如橙、 柑、 蘋 果、 提 子、香蕉等	更年期人士不可或缺的天然健康品。 這些水果維他命 B、C 含量非常豐富, 抗氧化和預防血管硬化的作用較強, 能夠有效延緩機體退化速度,紓緩皮 膚乾燥鬆弛,並能促進腸胃蠕動,從 而改善更年期人士常見的便秘問題。

素體虛弱、貧血或月經過多的更年期婦女還應多食 肉類和蛋類,如瘦肉、牛肉、雞肉、雞蛋及海魚、海蝦、 生蠔等,均是營養豐富的食物,不僅能為身體增加熱 量,改善怕冷和貧血,還能補充蛋白質、鈣質和鐵質, 預防肌肉鬆軟、骨質疏鬆。

除了正餐注意食物合理配搭,平時也可食一些堅果 類食物,作為正餐以外的有益零食,如核桃、杏仁、開 心果、腰果、栗子、松子、榛子、葵花子等。這些堅果 富含多種維他命、微量元素、不飽和脂肪酸和磷脂,具 有清除自由基、抗氧化、調節新陳代謝、降低膽固醇及 穩定血壓的良好作用。多食可延緩動脈硬化,預防更年 期心腦血管疾病,並能改善記憶力,增加皮膚彈性,防 止皺紋和色斑。

總之,更年期人士的食物選擇應做到多元化,素葷配搭合理,以保證營養均衡為首要前提。此外還應儘量少食或不食辛辣過鹹、肥膩煎炸、刺激性食物和甜品,如辣椒、鹹肉、烈酒、咖啡、濃茶等皆屬不宜。至於食量方面宜少食多餐,餓飽有度,每餐不宜吃得過飽,以免影響腸胃消化吸收功能。

# 調理臟腑 藥食並施

更年期的生理變化是由腎陰不足開始,若陰虛程度不嚴重,更年期症狀可能不太明顯,即使有不適症狀,通常程度較輕,持續時間也較為短暫。不過,如果素體虛弱,或久病大病耗傷陰血,陰虧血少,則容易引致病理變化,逐漸出現陰損及陽,以致陰陽失調、臟腑功能紊亂,這時就會出現複雜的症狀。

中醫學認為腎為先天之本,主生長發育與生殖。人到了更年期,腎氣腎陰漸而虧虛、天癸衰竭,更年期綜合症——潮熱盜汗、腰痠膝軟、頭暈耳鳴、記憶力減退等問題便一一浮現。這些症狀涉及人體五臟在更年期所發生的功能紊亂。

五臟	功能	更年期症狀
肝	主疏泄,肝氣宜疏不宜滯	更年期常有的情志失調, 抑鬱寡歡、焦慮緊張等不 良情緒均與肝氣鬱結有關。
脾胃	後天之本,氣血 生化之源	更年期人士身體均有不同程度的氣血不足,疲倦乏力、心悸頭暈、眼花視矇等症狀亦與脾胃功能減弱, 化生氣血乏源息息相關。
1,7	主血脈,藏神	臟腑功能失調,心的生理 功能受到影響,以致心神 不寧,故而出現失眠夢多、 驚悸不安的症狀。
肺	主氣、主皮毛	更年期陰血津液虧虚,肺 氣無以輸佈陰津潤養肌 膚,故可見皮膚乾燥瘙癢、 膚色暗淡無華、皺紋明顯 增多。
腎	先天之本·主水· 藏精	更年期人士常有腰膝酸軟、下肢浮腫、頭暈耳鳴、 記憶力減退等症狀,與腎 氣不足、腎精虧虛有關。

針對更年期各種不適症狀,除了多食健康有益的食 物之外,還可選擇性味平和、具有補腎滋陰、疏肝理氣、 健脾養胃、寧心安神、補肺益氣功效的中藥,採用中藥 與食物相互配搭的方式綜合調理臟腑,以促進臟腑功能 協調、氣血暢旺,保證更年期人士在這個特殊階段的身 體健康。

#### 調理臟腑中藥與食物表

	中藥	食物
補 <b>腎</b> 滋陰	生地、熟地黃、 黃精、沙參、 竹、菟絲子、枸 杞子、桑椹子、 龜板、肉蓯蓉、 阿膠	龍眼肉、羅漢果、無花果、 雪耳、黑木耳、黑芝麻、 黑豆、百合、蓮子、西 菜、霸王花、白菜、豬腰、 底椰、蓮藕、髮菜、豬腰、 鮑魚、蠔豉、江瑤柱、 螺、鴨腎、水鴨、水魚、 螺、鴨腎、花膠、烏雞、乳鴿、 鶴鶉
健 <b>脾</b> 養胃	茯 苓、白 朮、 黨 參、淮 山、 厚朴、砂仁、沙 參、石斛	木瓜、紅蘿蔔、黃豆、眉豆、扁豆、陳皮、瘦肉、 豬肚、豬腳、雞鴨、鵪鶉

	中藥	食物
疏 <b>肝</b> 理氣	柴胡、枳殼、鬱 金、薄荷、合歡 皮、綠萼梅	玫瑰花、茉莉花、柚子、 青皮
寧 <b>心</b> 安神	酸 棗仁、柏子仁、柏子仁、茯神、天冬、麥冬、遠志、牡丹皮、 參、地骨皮	龍眼肉、紅棗、枸杞葉、 大麥、小麥、豬心
補 <b>肺</b> 益氣	人參、黨參、太 子參、黃芪、沙 參、百合、玉竹	花生、木瓜、雪耳、黑木耳

根據更年期症狀及個體的體質狀況,將以上藥物與 食物進行合理配搭,便能製作出各種具有保健功效的藥 膳湯水或茶方,以作為中藥調治之外的日常保健措施, 這對增強更年期人士的體質、紓緩不適症狀有積極的效 用。

# 起居作息 養好習慣

更年期人士要想身心健康、精力充沛,就要在起居 作息上養成良好習慣,順應「日出而作,日落而息」的 自然規律,做到早睡早起,不要熬夜。

中醫學認為人體在夜間睡眠,血歸於肝,神守於心,身心得以休養生息,陰血得到充養,化生腎精,從而安調先天之本、生命之源,達到延年益壽目的。經常熬夜會耗傷陰血,致使陰虛血少、腎精不足,更年期常見的潮熱盜汗、心悸腰痠等陰虛症狀將會更加嚴重。經常聽到上了年紀的人說:「一晚不睡,第二天睡得再多也補不回來。」講的就是不要違背生物體自然節律的重要性。

更年期婦女更應保證睡眠充足,每日至少要有6至8小時的睡眠時間。品質良好的睡眠保證第二天有充沛的精神和體力應付工作和各種生活事務,還能讓皮膚保持光潔,減少暗啞色斑和皺紋。為了提高睡眠質量,更年期人士睡前應放鬆心情,避免噪音影響,不宜看緊張刺激的電影和電視節目,不應飲濃茶、咖啡或帶有興奮劑的飲料。可以聽聽抒情音樂,或靜心閱讀書籍,或

#### 出版社提示

本書之出版,旨在普及醫學知識,並以簡明扼要的寫法,闡釋在相關領域中的基礎理論和實踐經驗總結,以供讀者參考。基於每個人的體質有異,各位在運用書上提供的藥方進行防病治病之前,應先向家庭醫生或註冊中醫師徵詢專業意見。

專家應診

#### 戰勝更年期綜合症

編著

梁浩榮

編輯

Sherry、龍鴻波

設計

Venus

排版

劉葉青

出版者

萬里機構出版有限公司

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話: 2564 7511

傳真: 2565 5539

電郵: info@wanlibk.com 網址: http://www.wanlibk.com

http://www.facebook.com/wanlibk

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

中華商務印刷大廈 3 字樓

電話: 2150 2100

傳真: 2407 3062

電郵: info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

出版日期

二零一八年一月第一次印刷

#### 版權所有·不准翻印

All rights reserved.
Copyright ©2018 Wan Li Book Company Limted.
Published in Hong Kong
ISBN 978-962-14-6559-7







更年期是生命周期必經的一個生理、心理和生活模式轉變的自然階段,它並不是衰老的印記,反而是人生旅途的「中轉站」和「健康加油站」。如何令人生的下半場活得精彩亮麗?這就需要在更年期調整好心態,做好充分的準備,以良好的身心狀態揮灑自如地踏入新旅程。

本書從中醫角度闡述了更年期的生理特點與護養之道,並詳細介紹了更年期綜合症的病因病機、調治法則,以及一些常用的方藥治療、湯茶調理、穴位按摩等方法。同時針對不同體質人士給出相應的保健方案,以幫助中年人安度更年期,邁向人生更美好的階段。





