

快樂過更年期

廖寶彩

更年期是女性生理的轉折點，是人生必經之路。目前國際上已公認的更年期是從 41 歲開始至 60 歲，平均年齡是 49 歲前後。男性也有更年期，大約在六十歲左右。

一. 全身各系統變化：

1. 外陰陰道：皮膚彈性減弱，陰道黏膜變薄，分泌物減少，性交痛，易患老年陰道炎。
2. 子宮：體積縮小，重量僅為生育期的一半。
3. 泌尿道：腎臟重量減輕、功能減退；尿道縮短，彈性差。
4. 皮膚：彈性減退，乾燥、變薄，皮膚有皺紋。
5. 心血管：血液中壞的膽固醇容易增加

二. 更年期症候群：

更年期不是病，首先是出現月經不規則，月經量或多或少，接著會出現烘熱面赤、進而汗出、精神倦怠、煩躁易怒、鬱鬱寡歡、頭暈目眩、耳鳴心悸、失眠健忘、腰酸背痛等。

1. 熱潮紅、出汗：按摩大陵、太衝。
多吃蓮藕（涼血清熱）、草莓（酸可生津，涼血清熱）、豆腐、豆漿、黃豆、黑豆等。
2. 煩躁易怒、鬱鬱寡歡：職業婦女壓力更大，可按摩內關、豐隆。
多吃木瓜（木瓜有幫助消化、可提振精神）、燕麥（含多種維生素，可改善神經衰弱）、薰衣草（具有減輕壓力，放鬆身心的功效）、

玫瑰花（可以提振精神，紓解緊繃的情緒，）等。

3. 失眠：睡前用熱水袋或泡熱水來暖腳，者可按摩神門、三陰交，多吃龍眼肉、蓮子、酸棗仁（是一種安眠藥，可以養心益氣）等。
4. 頭暈、頭痛：按摩百會、太陽。多吃菊花（清熱解毒、平肝明目）、黑豆（補腎明目）、茶葉（生津止渴、明目、醒腦）、天麻（可止頭暈，去頭風）、維生素 B1、B12（有健全神經，綠色蔬菜與五穀）。

三. 西醫治療： 荷爾蒙補充療法是西醫治療更年期最主要的方法。

1. 荷爾蒙補充療法的優點：

（1）可緩解更年期的症狀，尤其潮熱汗出。（2）預防絕經後的心血管疾病。（3）防止骨質疏鬆，增加骨值密度。

2. 荷爾蒙補充療法的缺點：

- （1）引起陰道不規則出血、白帶增多。
- （2）肝功能異常。
- （3）乳房脹痛。
- （4）增加乳腺癌、子宮內膜癌、卵巢癌的發生率。
- （5）增加靜脈血栓和肺栓塞的發生。
- （6）增加膽道疾患和系統性紅斑狼瘡的發生。

四. 中醫：

1. 發病原因：中醫學認為，月經、生殖與腎關係密切。腎氣主宰著

人體的生長、發育、衰老過程。婦女進入更年期前後，腎氣由盛漸衰，月經將斷而至絕經，生殖能力降低而至消失，這是婦女正常的生理衰退變化。但因有些婦女腎氣衰退的過程或程度突然加速，或加深，或長期失眠，或各方面的壓力太大，因而就出現了許多症候。一項調查（知識、受過精神刺激）因此「腎虛」是主要原因，由於腎是五臟六腑的根本，腎常常會影響其他臟腑，尤其是心、肝、脾，因而引起一系列的更年期症狀。中醫的「腎」是指什麼？腎，五臟之一，位於腰部，脊柱兩旁左右各一，中醫說的腎範圍較廣，還包括生長發育、生殖部分，中醫認為腎可以藏精、主骨，調節全身水的代謝。

2. 治療：中醫治療更年期是依體質用藥，一般有下列幾種證型：腎陰虛、腎陽虛、腎虛肝鬱、心肝火旺、肝腎陰虛、心腎不交等。

（1）腎陰虛：口乾舌燥、手足心熱，兩顴發紅，有時會有頭暈、耳鳴、腰膝酸痛、形體消瘦。脈象細細的，跳的有點快，稱為細數脈。舌質紅少苔或無苔。

用方：左歸丸、知柏地黃丸。

（2）腎陽虛：畏寒怕冷、背脊寒涼是主要症狀，還會合併倦怠乏力，面目、足腫，小便量多、色淡。夜間頻尿。脈象呈現弱脈或沉細脈，舌質看起來淡淡的，有時淡白或淡紅，絕對不會出現較紅的顏色，舌苔薄白。

用方：右歸丸加減。

（3）腎虛肝鬱：烘熱汗出，煩躁易怒或鬱鬱寡歡，失眠心

悸，腰膝酸痛，頭暈耳鳴，月經先後不定期，經量或多或少或絕經，小便頻數，陰道干澀。舌暗紅、苔薄白或薄黃，脈沈細弦。

用方：定經湯加減。

(4) 心肝火旺：烘熱汗出，心煩易怒為主要症候，常伴有口苦咽乾，胸悶心悸，失眠。

用方：兩地湯加減。

(5) 肝腎陰虛；頭暈耳鳴，烘熱汗出為主要症狀，常伴有心煩急躁，腰酸乏力，大便乾燥等症狀。

用方：加味逍遙散合六味地黃丸。

(6) 心腎不交：失眠、心悸、多夢，喜怒無常是特點，常伴有心慌，多疑多慮，烘熱汗出。

用方：天王補心湯。

3. 常用中藥：

(1) 加味逍遙散：這是更年期最常用的方子，功效：舒肝解鬱，清熱涼血。對於更年期的情緒問題，胸悶、憂鬱、頭暈效果不錯。臨床上，患者服用加味逍遙散時，也常發現煩躁脾氣有改善，從字面上來看，當初定這個方名，就有讓人樂逍遙的意思吧。本方主要治療更年期情緒變化，潮熱、目澀、口乾、心悸、心神不寧、失眠、自汗、盜汗等症。

(2) 六味地黃丸：功效滋陰補腎，主要是補肝腎，中醫認為更年期的原因是腎虛，所以地黃類藥常用，有知柏地黃丸、桂附地黃丸、杞菊等地黃丸等。知柏地黃丸治療陰虛火旺之證，桂附地黃丸則善補腎陽，杞菊等地黃丸可保護眼睛，防

止老化。但用地黃類藥胃腸不好，易腹瀉者要小心使用，可加入砂仁。

(3) 天王補心湯：功效滋陰安神。約有三分之一的婦女在更年期之前就有睡眠的困擾，到了更年期之後症狀更嚴重，有些還會合併有心悸、心慌、心神不寧、記憶力差，若屬心腎不足所引發的虛火內擾，可用此方。

(4) 甘麥大棗湯：功效養心安神，又可補脾。主要治療中醫所稱的臟躁症，類似西醫所稱的歇斯底里症，突然間心情很亢奮，一下子心情又低落，一下子想哭，一下子又想笑，心神不寧，精神恍惚。

(4) 酸棗仁湯：功效養血安神。可幫助睡眠，調整自律神經。

五. 飲食：俗語說「病從口入」，很多病都是吃出來的，如肥胖症、高血壓、糖尿病、癌症、心臟病等，這些中老年人常得的疾病，與我們的飲食習慣有很大的關係。人一寂寞或心情不好時會想吃甜食，因為高血糖時人們的憂鬱感會暫時消失，而感覺舒服、變得樂觀，但是經過二十分鐘之後血糖降低，心情便又憂鬱了。

更年期前後飲食，建議應該減少脂肪類食物的比例，對熱量的攝取要隨年齡慢慢減少，而且肉類要減少，蔬果的比例要增加，但也不建議以蔬果為主食，還是應該以米飯為主食，米飯最能安定血糖值。充分攝取黃綠色蔬菜，多吃纖維質多的食物，要少脂、少糖、少塩，不要只吃單樣菜，要吃多盤多樣的菜餚，要吃五色菜，五色菜是指綠紅黃白黑，中醫理論綠色食物對肝好等。紅色食物如櫻桃、葡萄對心臟好，可補血。黑色食物如

黑豆、黑芝麻、黑木耳，黑色補腎。

1. 有助於放鬆心情的飲食：充分攝取維生素 B 及鈣，對情緒的舒緩有幫助，相對的要減少喝咖啡及飲酒，以免讓不安的情緒加重。另外，中藥的合歡皮、玫瑰花、鬱金，也有助於鬱悶情緒的調解。營養學研究發現，豆類中有些成分與女性荷爾蒙節結構物相似，多吃黃豆、黑豆食物，有助於穩定更年期女性的情緒。

2. 有助於維護骨質的飲食：可以每天喝二杯牛奶、多吃深色深色蔬菜、豆腐、納豆，海帶或小魚乾來補充鈣質（可將連骨頭一起吃的小魚或蝦米，弄碎後灑在飯上，就更容易吸收）；含植物性荷爾蒙的食物，如大豆、黃豆製品也有強壯骨骼的效果。維生素 D 有助於鈣質的吸收，可以透過曬太陽來提供。汽水、可樂會妨礙鈣質吸收，過了三十五歲之後，最好不要喝汽水飲料。

3. 有助於降脂保心的飲食：減少奶油的攝取，改以橄欖油、亞麻油、大豆油等，交替使用，而且要少量。可多吃竹筍、綠豆芽、白蘿蔔、維生素 C、維生素 B2（是把脂肪燃燒變成熱能的維生素，牛奶、肝臟、杏仁、黑豆、黃豆）。碳水化合物的攝取盡量用全穀類，如五穀米或糙米。

六. 灸法與按摩：三十五歲以後的女性，可以常常灸關元與足三里，灸這兩個穴位可以預防老化，抗病能力也會增加，持續下去可「延年益壽」。

1. 灸法：以艾條來灸，點火燃燒後，隔一公分置於這兩個穴位上，每次灸十至十五分鐘，可在睡前灸，灸完血路通暢，也容易有一個安穩的睡眠。（可在致遠書局買）

（1）足三里：位於膝蓋下方凹陷約三寸（四橫指寬）處，左右各一。

功效：是保健、強身的要穴，可調整胃腸、內分泌。

（2）關元：位於肚臍下方三寸（四橫指寬）的地方，就是丹田的位置。

功效：補元氣與腎氣，提高抗病能力。

2. 洗臉功：疏通顏面的氣血，可減少臉部的皺紋，有美容效果。

（1）每天早上起來靜坐數分，閉目養神，然後兩掌掌心互相搓熱。

（2）用中指從鼻翼兩旁的迎香穴，沿鼻樑骨往上推，推至額頭。

（3）然後用四指，續往兩邊的額角推去。

（4）再由兩手掌心自額角而下輕摩臉頰，然後中指再回到迎香穴，如此周而復始 36 次。

3. 梳髮按摩功：促進頭部血液循環，減緩頭髮花白的速度。

（1）靜坐後，將兩掌掌心搓熱。

（2）從前髮際到後髮際梳理 36 下。

（3）用梳子由前往後、由後往前、由左往右、由右往左，各梳 36 下。

4. 轉舌運動：更年期容易有口乾舌燥，尤其是晚上睡覺的時候，轉舌運動可以刺激口腔內唾液腺分泌，口水可以幫助口腔殺菌，促進消化，保健牙齒。心開竅於舌，轉動舌頭有寧心安神的效果，對失眠、口乾、口舌生瘡都有幫助。

- (1) 以舌頭摩擦上下嘴唇，順時針 16 下，逆時針 16 下。
- (2) 以舌頭摩擦上下牙齒、牙齦，順時針 16 下，逆時針 16 下。
- (3) 將口水緩慢吞下，意念想到丹田。

4. 按摩：

(1) 中脘穴：位於心窩（胸骨下方）和肚臍連線的中點處。先用四隻手指按住，再用另一隻手掌壓在手指上，按一下然後放鬆。按的時候吐氣，放鬆的時候是吸氣，重複 36 次。再用手掌緩緩揉按中院穴附近，先順時鐘方向，再逆時鐘方向按摩各 36 次。

功效：胃痛、胃腸脹氣、胃腸虛弱。

(2) 太陽穴：位於眉毛外側和眼尾延長線的交點。

功效：頭痛、偏頭痛、頭暈目眩。

(3) 風池穴：位於後腦髮際的兩個凹處。

功效：頭痛、肩背疼痛、頭暈、感冒、耳鳴等。

方法：用雙手拇指指面，由兩眉之間的印堂穴，直向上推動到前額髮際處，反覆交替推移 36 次。再從印堂開始，分別沿眉毛向兩側移到太陽穴，反覆 36 次。然後兩拇指相對按揉太陽穴 36 下，力道由輕逐漸加重，再按摩風池穴 36 下，以酸脹為度。

(4) 內關：手心朝上，手腕第一條橫紋的中心正上方三橫指處，位於兩筋間。以拇指指端點按內關穴，另四指托住手臂，每次半分鐘。

功效：胸悶、心悸、失眠、噁心、嘔吐、暈車。

(5) 神門：手握拳，掌心向上，在手掌下方大橫紋的凹陷處。每天睡覺前，用拇指指甲，每掐 5 秒、停一下，每次作 10 下。

功效：失眠、寧心安神。

(6) 三陰交：內側腳踝上方三橫指處，在脛骨後側的。以拇指指端點按三陰交穴半分鐘。

功效：月經不順、怕冷、心悸、失眠、腹瀉、腹脹、頻尿等。

七. 建議：更年期是每個婦女都必須經過，是人生的一個過渡時期。

1. 首先要穩定和控制情緒：情緒有愉快的情緒，如希望、快樂、勇敢、樂觀等，這種良好的情緒，有利於健康；另一類是不愉快的情緒，如憤怒、焦急、沮喪、不滿等，這些不良的情緒不利於健康。
2. 運動：要活就要動，要建立運動的習慣，平時多到戶外運動，可以讓身心更開朗，同時規律的運動，可以讓皮膚更緊實，增加體內的含氧量，減緩老化。各種運動均可，慢跑、快走、游泳、氣功、太極拳等選擇自己有興趣的即可。運動之前要先作暖身運動，每個關節先轉動6下，再作運動，這樣比較不會受傷，在診所常常碰到運動時扭傷，都是因為沒有做暖身運動。運動要採漸進式，慢慢增加，運動完一定要放鬆，作局部的按摩，或泡熱水澡，這樣肌肉就不會結成硬塊。
3. 養成良好的生活習慣：生活規律，充分的睡眠，可從事正常的工作，但避免過分勞累。
4. 飲食：養成良好的飲食習慣，注意飲食平衡，多吃新鮮蔬菜和水果，適度的食補。
5. 健康檢查：很多致命性的慢性病早期並沒有明顯症狀，等到身體不舒服時，已經走到中晚期。因此，過了三十五歲以後，要固定接受健康檢查，尤其是針對更年期好發的病症，如骨質密度檢測、子宮頸抹片檢查、卵巢超音波檢查、乳房檢查。

乳房自我檢查：每個月花五到十分鐘做乳房自我檢查，可在月經後一週實施，停經或懷孕婦女，每個月要找一天固定實施。

(1) 站在鏡子前檢查：雙手高舉過頭看看自己得胸部，雙手插腰、挺胸再看一次，雙手自然下垂再檢查看看。要確認乳房外型是否左右對稱？皮膚有無不正常的縐褶、隆腫、潰爛或橘子皮樣？乳頭有無凹陷、分泌物？

(2) 在浴室裡檢查：洗澡時雙手抹上肥皂以便於滑動，一手置於腦後，以另一手的食指、中指、無名指的指腹來檢查，地毯式的檢查整個乳房範圍，別忘了檢查鎖骨及腋下淋巴結。以按壓、螺旋、滑動的方式進行。用大拇指、食指輕捏乳頭，按壓乳頭下有無硬塊，並擠壓有無分泌物流出。

(3) 躺著檢查：可用少量的潤滑油或乳液抹於雙手，便於檢查時的滑動。躺下時將枕頭墊於左側肩下，左手置於腦後。檢查方式與在浴室裡檢查的步驟一樣，再以同樣方式檢查右側。

最後，更年期是人生的一大轉戾點，祝福各位都能快樂、開朗、健康的渡過這段時期。

藥膳：

1. 營養糙米飯：

材料：糙米 100 克，黃豆 20 克，薏仁 50 克。

做法：將以上材料浸泡一晚後，放入電鍋中，水多放些，
後蒸煮。

功效：利關節，利水，預防神經痛。

2. 龍眼蓮子粥：

材料：龍眼肉、蓮子各 15 克，薏仁 30 克，紅棗（去核）5 枚
糯米 50 克，白糖適量。

作法：將龍眼肉、蓮子、薏仁、紅棗、糯米一起放入砂鍋，加水五碗，煮至爛熟成粥，加入白糖攪勻即可食用。

功效：養心安神，健脾益氣。可改善如心神不寧、心悸、健忘、氣短懶言、面黃肌瘦、大便溏泄、食慾不振等症。

3. 首烏黃耆烏雞湯：

材料：烏骨肌肉 200 克，何首烏 20 克，黃耆 15，紅棗 10 枚。

做法：將黃耆、何首烏洗淨，用棉布袋裝，封口。紅棗（去核）洗淨，烏雞肉洗淨，去脂肪，切成小塊，把全部材料一起放入砂鍋內，加清水適量；大火煮沸後，小火煮二小時，去藥袋，調味即可。

功效：可改善更年期頭暈、耳鳴、潮熱、盜汗、心悸、失眠、虛弱無力等症。

4. 百合雞子黃湯：

材料：雞蛋二個，百合 30 克，白芍 3 克，黃芩 1 克，砂糖適量。

作法：(1) 百合洗淨剝片，雞蛋取黃備用，白芍、黃芩用不織布袋裝好。

(2) 將白芍、黃芩與百合一起放入鍋中，加清水適量，煮沸後，小火煮約 20 分鐘。

(3) 取出不織布袋下雞蛋黃、砂糖略煮，飲湯食蛋、百合。每日一次，連服一周。

功效：補心安神，可治更年期失眠、月經不調、心煩易怒。

5. 甘麥大棗湯：

材料：炙甘草 10 克，淮小麥 30 克，大棗 10 枚。

作法：將小麥、大棗洗淨後，同甘草一起放鍋內，加 1000cc 的水煮沸後，再改小火煮三十分鐘，去渣取湯，即可飲用。

早晚各一次，連服一周。

功效：益氣、養心、安神，可改善更年期的心煩失眠，神志恍惚、悲傷欲哭。

6. 黑木耳冰糖湯：

材料：黑木耳 10 克，山楂 5 克，枸杞 3 克，冰糖少許。

做法：黑木耳洗淨、泡軟，將上面的蒂摘去撕成小片，連同山楂放入 500cc 的水中煮湯。煮 20 分鐘之後，再把枸杞灑入，加少許冰糖便完成。

功效：益氣、補腎、活血、涼血。可改善血液循環障礙，降血脂，預防高血壓、血管栓塞。

山楂含維生素 C、維生素 B、胡蘿蔔素等，都比蘋果高好幾倍，但在空腹、低血壓、胃腸虛弱、胃腸功能不佳時不宜食用。

7. 縮泉湯：

材料：白果 5 個，覆盆子 6 克，小茴香 2 克，豬小肚一 個。

做法：把白果、覆盆子、小茴香塞入豬小肚裡，放入蒸碗中，隔水蒸熟即可。

功效：補肝腎、縮小便，預防更年期婦女小便多、漏尿、殘尿。