



更年期中醫保健

Menopause Chinese Health Care

一、什麼是更年期：

更年期一般多見於女性，是月經完全停止前數月至停經後若干年的一段期間，在此階段，卵巢功能開始衰退，月經週期逐漸延長，經量逐漸減少，直至完全停止。由於性腺內分泌參與體內多種代謝與調節功能，部份婦女可因性激素減少或消失，而帶來一些短暫的不適應症，也就是所謂的「更年期綜合症」，症狀因人而異，可輕可重。

根據生理指標的測定，女性更年期大約從停經（約 50 歲）的前 10 年開始，即 40 歲左右，至停經後 10 年，約 60 歲卵巢功能完全消失後結束。

二、症狀：

- (一)情緒症狀：情緒不穩定、焦慮、多疑、暴躁、抑鬱、易怒、沮喪、記憶和注意力減退。
- (二)月經症狀：月經週期改變或經量異常。
- (三)中樞神經系統症狀：潮熱、盜汗、疲倦、失眠、頭痛、頭暈。
- (四)心血管症狀：心悸、胸悶、喘、高血壓、糖尿病、肥胖症、缺血性心臟病、腦血管病變。
- (五)生殖泌尿道症狀：陰道上皮萎縮或乾澀感、性交疼痛、頻尿、尿失禁。
- (六)骨關節症狀：腰痠背痛、退化性關節炎、骨質疏鬆、骨折機率增高。

三、病因：

婦女年近五旬時，腎氣漸衰，衝任虧虛，精血不足，臟腑失養，陰陽失調，而諸證蜂起。腎陰不足，不能上濟心火，導致心腎不交，則見失眠，多因七情所傷、思慮過度、勞逸失調、飲食不節等引起陰陽失交，陽不入於陰，需要陽氣與陰氣互相協調，則可以使陰平陽秘求得好眠。不能涵養肝木，肝陽上亢，則煩躁頭暈。腎陽虛憊，命門火衰不能溫暖脾土，故浮腫乏力。此外，不少患者與因情懷抑鬱、肝氣不舒有關。

中醫認為婦女在更年期前後，腎氣漸衰，天癸將竭，沖任虧損，精血不足，生理機能衰退，導致陰陽失衡。本病以腎虛為本，虛多實少，病因與心肝脾腎四臟有密切關係，根據病因、臨床症狀，分七種類型辨證論治。

【續後頁】

四、婦女更年期中醫辨症論治療法：

疾病類型	臨床症狀	治療處方
肝腎陰虛型	頭暈耳鳴、潮熱盜汗、五心煩熱	左歸丸
肝腎陽虛型	形寒肢冷、浮腫便溏、精神萎靡	右歸丸
心腎不交型	失眠多夢、心悸心慌、心神不寧	坎離既濟丸
肝氣鬱滯型	悲傷憂鬱、胸脅脹悶、胸悶嘆息	加味逍遙散
心脾兩虛型	失眠夢多、納少便溏、心悸氣短	歸脾湯

五、婦女更年期針灸療法：

針灸療法藉由感覺神經、運動神經的傳導，雙向調節自律神經，來改善更年期所帶來的身體、精神上的病痛。有體針、耳針、艾條溫灸。

- (一) [體針] 取穴合谷、太衝、三陰交、足三里、腎俞、內關、百會、神門。
- (二) [耳針] 取穴內分泌、神門、交感、皮質下、心、肝、脾、腎等。
- (三) [艾條溫灸] 取穴脾俞、胃俞、腎俞、中脘、關元、足三里等，可加強脾胃腎功能，提升免疫力。

婦女更年期針灸穴道-按摩 DIY 神門

【穴道名稱】：神門。

【十二經脈】：手少陰心經。

【身體部位】：手部穴道。

【治療效果】：寧心安神通絡功效。主治頭昏腦脹、心悸健忘、腦神經衰弱、失眠多夢。

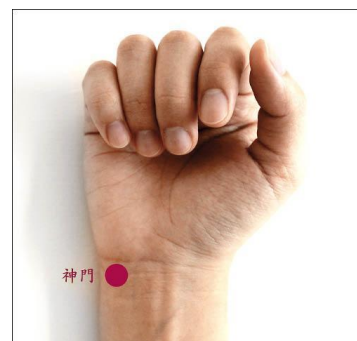
【穴位找法】：手掌向上，無名指豌豆骨後緣（尺骨側），手腕橫紋上，有一凹下處是穴。

【穴道按摩 DIY】：

(一)按摩手法：按壓法。

(二)力道節奏：左手曲肘手掌向上，右手輕輕握拳，以食指第2指關節，按於左手穴道上，按壓10秒鐘，休息5秒鐘。

(三)反覆進行時間：左、右手各按壓5分鐘，每日早、晚各1次。



【續後頁】

內 關

【穴道名稱】：內關。

【十二經脈】：手厥陰心包經。

【身體部位】：手部穴道。

【治療效果】：寧心安神、理氣鎮痛功效。主治心臟病、胃病、氣喘、失眠、暈車、暈船。

【穴位找法】：手掌向上，手腕第一橫紋正中點直上 2 寸（約三橫指，稍握拳，手掌正中，有 2 條筋之間）。

【穴道按摩 DIY】：

（一）按摩手法：掐按法。

（二）力道節奏：左手曲肘手掌向上，輕輕握拳，手腕正中有兩條筋間取穴。右手曲肘，右手掌握住左手腕，以姆指指甲尖掐按於左手穴道上，掐按 10 秒鐘，休息 5 秒鐘。

（三）反覆進行時間：左、右手各按壓 5 分鐘，每日早、晚各 1 次。



六、婦女更年期保健茶飲：

【薰衣草玫瑰舒眠茶】

材 料：薰衣草 3 公克、玫瑰花 3 公克、檸檬 2 片、水 500 西西。

作 法：薰衣草、玫瑰花，放入保溫壺中，加 500 西西熱開水，沖泡 20 分鐘，再加入檸檬片當茶飲（可連續沖泡 1 次），早、中、晚溫服。

服用天數：每日 1 劑，14 日為 1 療程。

滋補功效：薰衣草、玫瑰花有疏肝解鬱功效，對於情緒低落、壓力大、憂鬱煩悶的人，有舒壓助眠的作用。

適 用：更年期、精神官能症、憂鬱症引起的失眠多夢。

服用注意事項：1.一般體質皆可飲用。2.有胃痛、容易腹瀉的人，宜飯後溫飲。



【甘麥安神茶】

材 料：炙甘草 3 公克、浮小麥 10 公克、紅棗 12 公克、酸棗仁 15 公克、夜交藤 10 公克、合歡皮 10 公克、水 1000 西西。

作 法：材料入鍋中，加 1000 西西水煎煮，水滾後轉小火煮 30 分鐘，去渣取汁當茶飲，早、中、晚溫服。

服用天數：每日 1 劑，7 日為 1 療程。

滋補功效：有疏肝解鬱、寧心安神功效，改善失眠多夢，心悸盜汗，煩躁焦慮。

【枸杞百地粥】

材 料：枸杞 10 公克、百合 12 公克、生地黃 10 公克、水 100 西西。

作 法：材料入鍋中，加 1000 西西水煎煮，水滾後轉小火煮 30 分鐘，去渣取汁當茶飲，早、中、晚溫服。

服用天數：每日 1 劑，7 日為 1 療程。

滋補功效：有養陰清熱、補虛安神功效。適於潮熱盜汗、失眠煩躁。

參考資料

潘鴻碩、李鳳梅(2002)·婦女炎症中醫治療學·台北：人民衛生出版社。

林麗麗(2013)·中醫辨體養生在“治末病”中應用研究·台北：南京中醫藥大學，碩論。

張瑩(2013)·補腎舒甘化瘀芳治療腎虛甘瘀型女性更年期抑鬱症的臨床研究·台北：北京中醫藥大學，碩論。

No.G0119

臺北市立聯合醫院 105 年 01 月 01 日修訂