

# 更年期 中醫調理

文／邱詩方 臺中慈濟醫院中醫部中醫師

「醫生！我這個月月經量好少，是不是快更年期了？」門診中常見中年女性求診，擔憂更年期提早來敲門、害怕進入更年期就是衰老的象徵！其實，如果我們好好保養的話，可以讓更年期這個階段過得很輕鬆，不讓臉紅心跳、皮膚乾巴巴、痠痛惱人、焦慮易怒等不適找上我們！

青春期、懷孕到生產、坐月子以及更年期是女性成長過程中重要的三大里程碑，也是賀爾蒙激烈變化的時期。中醫經典提到「七七任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。」進入四十五到五十五歲這個階段，由於賀爾蒙劇烈地變化，造成各種症狀接二連三地襲來，如廣為人知的潮熱、盜汗、心悸、失眠、焦慮，甚至頭痛、頭暈、全身痠痛、皮膚乾燥敏感等症狀都可能是更年期在作怪，這時候，我們能做些什麼以減低更年期造成的不適呢？

- 一、心理調適：**中醫認為「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？」過度的情緒變化，如大怒、大悲或思慮過度等會加重更年期症狀表現，因此，學習修養性情、穩定情緒，可以幫助我們適應更年期的變化。
- 二、飲食：**很多人會認為更年期就是不足、虛損的表現，因此許多女性年近半百，就開始盲目進補各種藥膳或補品，本來沒有明顯更年期不適的人，反而出現潮熱、汗出、心悸、頭暈等等各式各樣的症狀，其實，更年期是正常生理現象，並不需要特地滋補，盡量清淡飲食，少高油、高熱量、辛辣、過於甜鹹的食物，減少腸胃的負擔，更能減緩更年期的不適。
- 三、穴位按摩：**簡單的穴位按摩，也可以幫助緩解更年期的不適，平時可以利用手指或是刮痧棒按壓穴位，按壓時以能忍受的酸痛感為度，每次按壓三到五分鐘，一天按壓三次。如合谷、手三里、外關、太衝、三陰交、陽陵泉、腎俞等穴位，對於緩解更年期引起的頭痛、頭暈、潮熱汗出、焦慮、全身痠痛等症，都有不錯的效果。



**四、藥膳調補：**若上述方法都無法緩解更年期造成的不適，可經由中醫師診斷後選用一些中藥調補，如百合、生地、枸杞、蓮子、麥冬、浮小麥、玉竹、酸棗仁或紅棗等，入茶、煮湯或是熬粥都是很好的選擇，舉例如下（建議須經由中醫師診斷後使用）：

- (一) **百合生地花果湯：**選用百合一兩、生地五錢以及無花果五粒，以一公升的水熬煮一小時，可幫助緩解更年期造成的失眠、心悸、心慌與焦慮等症。
- (二) **枸杞棗仁粥：**取枸杞三錢、酸棗仁五錢，以半公升的水煎煮三十分鐘後取藥汁，先將白米一杯及足量的水浸泡三十分鐘後，大火煮滾後轉小火共煮熬成粥，可幫助緩解更年期造成的潮熱汗出、情緒不穩的狀況。
- (三) **甘麥紅棗茶：**選用浮小麥一兩、炙甘草五錢與去核紅棗十粒，以一公升的水大火煮滾後，小火熬煮三十分鐘後去渣，當茶飲，可幫助緩解更年期造成的煩躁、失眠與疲倦等症。

「更年期」，令許多女性望而生畏的名詞，若能保持坦然的心情、健康的飲食、規律的運動，大家都可以與更年期當好朋友的，但，如果更年期症狀已經嚴重到干擾平常的生活作息、造成不便的話，建議可以尋求合格中醫師的協助，陪你度過更年期的變化。



臺中慈濟醫院邱詩方中醫師建議，要減低更年期的不適，可先從心理及飲食調適，再加上穴位按摩及藥膳，但藥膳依中醫師診斷後再使用為佳。攝影／曾秀英