



# 女性必修學分—更年期的認識與中醫保養

★ 臺中榮總傳統醫學科醫師 莊筱梅

五十二歲的阿雯（化名）來中醫門診抱怨月經在這一年老是不規律，經量也越來越少，講著講著又發起牢騷說老是為小事發脾氣，動不動煩躁使得睡眠品質更差，又伴隨燥熱感，搞得家庭氣氛不好，滿腹委屈不知如何是好…。

## 什麼是更年期

「更年期」是每個女性必經之路，也是體質轉變的另一個里程碑。它代表從開始有月經不規則或相關症狀，直到月經沒來潮一年的過程。根據國健局調查顯示，台灣平均 45 到 54 歲女性開始進入更年期，而且平均 35.5% 的女性在這段期間出現影響生活的不舒服。

## 更年期有那些症狀

症狀可區分為生理與心理兩大方面（圖一），其中常見包含潮熱出汗（佔八成）、失眠、陰道乾澀、關節疼痛與憂鬱健忘等等。長遠來看，因為停經後女性激素缺乏，對於心血管問題、骨質密度與膠原蛋



圖一、更年期症狀—衛生福利部國民健康署婦女更年期保健手冊

白流失、肥胖及失智等都有相關，可見這階段之後的女性自我保健是更需要重視的！

## 中醫看待更年期

中醫對人體認識源遠流長，早在近三千年前《黃帝內經》及提到：「女子七七，任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子。」古人發現在 49 歲左右女性開始出現月事不來。整理歷代典籍發現在這個階段因為腎精衰退，影響身體陰陽氣血平衡而有許多對應症狀。臨床最常見為「肝腎陰虛」與「心肝火旺」兩種。（圖二）



中醫證型	肝腎陰虛	心肝火旺	氣血不足	脾腎陽虛
常見症狀	潮熱、盜汗 失眠、陰道 乾澀、伴隨 咽乾口躁	失眠、出汗 多、煩躁焦 慮、伴隨口 苦、心悸	疲倦、健忘 吹風受涼則 畏寒、筋骨 不利	倦怠無力、 食慾差、便 溏、水腫
舌診脈診	舌暗紅少苔 脈細數	舌紅帶朱點 脈弦細或夾 數	舌淡紅少苔 脈細弱	舌胖大邊齒
處方參考	六味地黃丸 加減	清心滋腎湯 加減	八珍湯加減	健固湯加減

圖二、更年期中醫分類—莊筱梅醫師整理

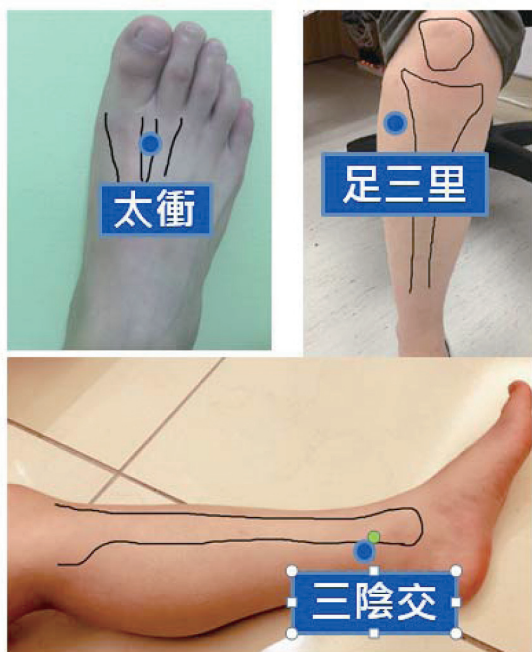
### 穴位保健與保養

針對不同中醫證型，除了找中醫師替您量身開立中藥處方調養外，也提供一些穴位供民眾自行在家按摩保健。「肝腎陰虛」或「陰虛火旺」可以按壓「三陰交」與「太衝」，若是「氣血不足」或「脾腎陽虛」可以再加上按壓「足三里」等穴位（圖三）

另外，容易潮熱出汗婦女建議採洋蔥式穿搭，方便增減衣物。避免刺激性飲食如辛辣油炸或是菸酒，對於潮熱、陰道乾澀及睡眠品質皆有幫助。對自我價值的肯定以及家人親友的扶持也是很重要的。

### 結語

提醒民眾，並非出現月經不正常、潮熱出汗或是睡眠情緒等問題，就一定是更年期症狀，建議及早就醫診斷。若想調整體質、更安穩的度過這個必經關卡，歡迎到台中榮總傳統醫學科，讓專業的中醫師替您調理，祝福每位女性迎向精彩的 50 後人生！



圖三、穴位圖—莊筱梅醫師提供

#### 傳統醫學科 莊筱梅醫師

##### 【主治專長】

中醫婦兒科、中醫內科：婦女泌尿疾患（頻尿、夜尿、急尿、尿失禁）、月經疾患、更年期調理。小兒性早熟、轉骨。失眠、腸胃功能障礙、體質調理。

##### 【門診時間】

週一上午，2632 診間  
週二下午，2627 診間  
週四上午，2629 診間  
週五上午，2631 診間