

媽媽提前保健 防更年期陰陽失調 山藥黑豆排骨湯益氣補腎



預防絕經期綜合症，需保持精神樂觀愉快，心情舒暢。

下星期日就是母親節了，作為女性，更年期是女性生理階段之一，即指婦女從育齡步向老年的過渡時期，一般女性年約45至55歲便會經歷更年期。婦女到更年期，雌激素分泌逐漸減少，致使月經將要停止來潮，此時如果護理不當，便有可能導致內分泌系統紊亂，出現一系列生理和心理變化。今期，趁母親節前，就讓我們一同認識更年期的病徵及其預防治療方法。

文：香港中醫學會歐卓榮理事長

圖：遊木、資料圖片



失眠是更年期最常見的症狀之一。

更年期在中醫學稱為「絕經期」，認為腎是「陰陽之本，元氣之根」。人體生、長、壯、老、已的自然規律，與腎中精氣的盛衰密切關係。在《素問·上古天真論》裡說：「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長。二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子……七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。」這裡指出婦女年約十四歲，腎氣旺盛至一定階段，產生了一種促進性腺發育成熟的物質，稱作「天癸」，此時就有了月經，具備了生殖能力；到了絕經前後年約四十九歲開始，腎氣虛弱，天癸的成長亦隨之減少，此時處於陰陽失衡、水平下降的狀態，就會絕經，進入絕經期。



歐卓榮

而婦女在絕經前後期間，卵巢分泌逐漸減少，身體或會出現一些變化，如潮熱、出汗、煩躁易怒、頭暈目眩、失眠心悸、腰膝酸軟、手足心發熱、面目浮腫、尿頻失禁，或伴有月經紊亂等與絕經有關的症狀，稱為「絕經前後諸證」或「經斷前後諸證」，相當於現代醫學「更年期綜合症」。絕經後，卵巢分泌進一步衰退，隨著時間推移，絕經期症狀會逐漸消失。有研究顯示，絕經期後患上某些慢性疾病及代謝障礙如心血管疾病、骨質疏鬆症的風險會相應增加。由於每個人的體質不同，絕經期所出現的症狀往往輕重不一，有些人甚至可能完全沒有任何症狀。而持續時間亦有所不同，短者一年半載，長者可遷延數年以至十數年不等。其中差異可與其個人體質、健康狀態、精神、生活和工作環境刺激等因素有關。

中醫學認為更年期症狀的出現，是由於腎氣漸衰，衝任虧虛，天癸將竭，精血不足，陰陽平衡失調，臟腑氣血不協調所致，腎虛是其根本原因。臨床上以腎陰虛、腎陽虛兩大證型較為多見。腎陰虛症狀多見絕經前後烘熱汗出，五心煩熱，頭暈耳鳴，陰部乾澀，皮膚乾燥癢，月經顏色鮮紅，治療方法以滋補肝腎、育陰潛陽為主，常用熟地黃、山茱萸、製首烏等；而腎陽虛症狀多為絕經前後形寒肢冷，小便頻數清長，夜尿多，面浮肢腫，白帶量多色白，或可經血淋漓不盡，治療方法以溫陽補腎、健脾益氣為主，多用巴戟天、仙靈脾、仙茅等。

絕經期症狀出現的原因在陰陽失調，而中醫對於更年期的治療著重預防，早在《內經》中就提出了「治未病」的預防思想，強調「防患於未然」，順應人體和自然的變化，提前採取各種養生保健措施，而預防和治療絕經期可參考如下：

(一) 有規律的生活起居

其實人們的起居作息與自然界陰陽消長的變化規律相互連繫，日出而作，日入而息，這樣可以做到保持陰陽運動平衡協調的作用。

《素問·上古天真論》裡說：「其知道者，法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終於天年，度百歲乃去。」指出保持身體健康，精神充沛，就應該適應自然變化規律，對飲食起居，勞逸等有適當的節制和規律。因此，絕經期婦女的生活應有規律，注意勞逸結合。

居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終於天年，度百歲乃去。」指出保持身體健康，精神充沛，就應該適應自然變化規律，對飲食起居，勞逸等有適當的節制和規律。因此，絕經期婦女的生活應有規律，注意勞逸結合。

(二) 培養良好生活習慣

避免有吸煙、飲酒等不良嗜好。經常運動，鍛煉身體，促使血脈流暢，能增強體質，減少或防止疾病的發生。中國傳統保健氣功「八段錦」源於中醫理論。透過一系列伸展運動來鍛煉身體，關節流利，氣機調暢，增加身體平衡力和靈活性，預防骨質疏鬆症。



避免吸煙等不良嗜好。



多做運動，促使血脈流暢。



(三) 情志調理心情舒暢

中醫學認為精神情志活動，與人體的生理、病理變化有密切關係。突然強烈的精神刺激，或反覆、持續的精神刺激，可使人體氣機逆亂，氣血陰陽失調而發病。情志刺激可令正氣招致外邪致病。在發病過程中，情志波動又能使疾病惡化。而心情舒暢，精神愉快，則氣機調暢，氣血平和有利於恢復健康。正氣存內，對預防疾病的發生和發展有着重要的意義。因此，絕經期婦女應保持豁達、樂觀的情緒，多參加一些娛樂活動，並應注意改進人際關係，以保持精神愉快、穩定情緒，避免精神刺激和過分激動。《素問·舉痛論》裡說：「喜則氣和志達，營運通利」，可見良好的精神狀態，是健康的重要標誌。

(四) 注意飲食滋補肝腎

絕經期婦女可見肝腎陰虛或陰虛火旺，用藥方面多以滋補肝腎、養血補血，滋陰降火為主。日常忌食辛辣香燥、肥甘厚味之品。可多食新鮮蔬菜、水果、瘦肉、豆類食品，如：芹菜、油菜、番茄、胡蘿蔔、蘑菇、海帶等。隨着年齡增長，代謝功能減弱，絕經期婦女較容易引起血糖、血脂升高，肥胖，糖尿病，心血管疾病等問題。所以應少食甜食、動物脂肪和內臟，多以粗糧為主。

以下介紹之食療可供參考：

甘麥大棗湯

材料：浮小麥50克、大棗15枚、炙甘草10克
做法：將所有材料洗乾淨，放於煲中煮10-15分鐘後即可飲用。

功效：養心安神、滋陰養臟。

甘麥大棗湯出自東漢醫家張仲景的《金匱要略·婦人雜病篇》，當中記載婦人因「臟躁」而有「喜悲傷欲哭，象如神靈所作，數欠伸」的症狀。而現今女性由於生活壓力過大使臟腑陰陽失調，多以煩躁、易怒、焦慮等情緒問題，都可飲用甘麥大棗湯。

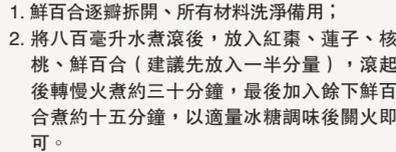


大棗

紅棗鮮百合核桃蓮子糖水

材料：鮮百合2粒、紅棗10粒、蓮子15克、核桃10粒、冰糖適量
做法：1. 鮮百合逐瓣拆開、所有材料洗淨備用；2. 將八百毫升水煮沸後，放入紅棗、蓮子、核桃、鮮百合（建議先放入一半分量），滾起後轉慢火煮約三十分鐘，最後加入餘下鮮百合煮約十五分鐘，以適量冰糖調味後關火即可。

功效：滋陰潤肺、清心安神。



蓮子、核桃、紅棗

鮮山藥黑豆排骨湯

材料：黑豆150克、排骨600克、鮮山藥1條、核桃10粒、蜜棗2粒
做法：1. 將黑豆洗淨浸泡2小時或隔夜；2. 鮮山藥去皮切片，蜜棗去核；3. 排骨用沸水燙洗去血水；4. 1500毫升水煮沸後，加入所有材料，煲約2小時及後可加調味鹽，熄火即可食用。

功效：益氣補腎、強筋壯骨。



黑豆、核桃、蜜棗

周遊養生

文、圖：新華社

太極故里陳家溝 弘揚太極文化



在河南溫縣陳家溝太極拳祖祠，學員在練習太極功夫。

在太極拳發源地河南省溫縣陳家溝，每年有近萬名國內外太極拳愛好者前來尋根學藝，並將太極拳和太極文化傳播到世界各地。目前，太極故里陳家溝已開辦有太極拳館40家，正在向集體育、文化、旅遊、養生等產業集發展發展的太極小鎮轉變。陳家溝村民也以此為契機，大力發展以「住農家院、吃農家飯、練太極拳」為主題的特色旅遊項目。太極拳是極富中國傳統特色的文化形態，集顯養生性、強身健體、技擊對抗等為一體，2006年，太極拳被列為第一批國家級非物質文化遺產。



學員在武館練習太極劍。



學員在武館練習太極拳。

百草匯

文：雨文

《世說本草》——「百草之王」人參

早前，香港浸會大學中醫藥學院與趙中振教授合作推出一輯《世說本草》，當中曾經提過中藥標本中心，當時趙教授建立這中心時，有錢的出錢，有物的出物，他們也用了很多不同的意念，成就了這中藥的聚寶盆，每一個中藥背後都可以說出很多動人的故事。

趙教授與陳復生來到壽星公的面前，看到這個壽星公，整個全是人參做成的，用了多少人參，有二千三百七十四株人參。看這顏色深的地方，是紅參，這個顏色淺的，是生曬參。老壽星公的頭頂部，是用根皮外邊的木栓層做的，他的鬍鬚是用根部的參鬚做的。人參是我們中藥裡百草之王。是一個補氣，一個代表性的中藥。

人參被稱為「百草之王」，為五加科植物人參的乾燥根，其功效為大補元氣，復脈固脫，補脾益肺，生津止渴，安神益智。趙教授指出，人參除了野生，也有些是種植，但種植和野生哪一個比較好？在從前一千多年前，兩千年以前，一定是野生。但是，現在資源又少，不光是皇宮貴族想吃人參，現在平常百姓也想要。要保證植物資源永續利用，一定要靠栽培，現在中藥人參的栽培，應該說已經非常成功了。



中藥標本中心



陳復生（左）向趙教授了解各種草藥。