

婦女需保健 防更年期陰陽失調

山藥黑豆排骨湯益氣補腎



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，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



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。

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，如潮熱汗出、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“更年期綜合征”。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，臟腑氣血不相協調所致，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。腎陰虛症狀多見經絕前後烘熱汗出，五心煩熱，頭暈耳鳴，陰部乾澀，皮膚乾燥痕癢，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

狀多為經絕前後形寒肢冷，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。

(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。



(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：

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. 1,500毫升水煮滾後，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。