

寬心安神 更年期更平安



文、圖 / 廖芳儀 臺中慈濟醫院中醫婦科主治醫師

攝影 / 曾秀英

某天悶熱的天氣，下午門診，五十二歲張小姐（化名）汗流滿臉伴隨著兩頰豔紅地走入診間，月經停止已經兩年，張小姐還是常見身體及面頰一陣一陣發紅發熱的情況。「廖醫師，我每次發作時先發覺胸脹胸悶，然後出現頭痛、頭暈的現象，接著就開始臉部、身體發熱發紅，心悸、盜汗讓我非常難過！」張小姐頓了頓吞了口水，再繼續說明，「尤其工作到下午特別容易發作，家族企業，我需要親自處理公司帳目，常常這個時間必須到銀行趕三點半，情緒很緊張，偏偏這時候常發作，我就愈焦慮生氣，嚴重時到了半夜還會因為發熱盜汗而驚醒，睡眠品質很差，影響白天的精神！」

我讓她休息了一會兒再為她診脈，發現她的脈象在心肝的脈位上搏動得厲害，但是在腎的脈位上卻很沉、很弱，遂問她：「妳的血壓最近是不是控制得不太好？有按時吃控制高血壓的藥物嗎？有服用荷爾蒙藥物嗎？」

「廖醫師，我最近血壓吃藥都還是很高，心臟科醫師要我放輕鬆，不要生活步調那麼快，我還在調整啦！我停經前有子宮腺肌症，還不需要手術切除，所以婦產科醫師評估還是先不要服用荷爾蒙藥物，所以我就想說來中醫調理看看。」

「那妳還是要讓自己的生活步調放輕鬆一點，儘量不要匆忙趕著做事，我來幫妳開些藥方，等一下再告訴妳有哪些

飲食生活上要更注意的地方。」

我辨證完，認為張小姐是屬於中醫認為更年期症候群裡的「腎虛肝旺」證候，使用了知柏地黃丸及天麻鉤藤飲等補腎平肝安神的處方。後來經過一個多月的調理，張小姐也學會把工作妥適分工減量，假日多給自己一些時間去放鬆情緒，多吃一些適合更年期的食物，晚上終於不再因為身熱而醒來，白天的頭暈、熱潮紅現象也改善，氣色精神都變好，在生活上也變得更有活力。

邁入更年期 女超人更需要調理

更年期平均發生在四十八到五十二歲的婦女，更年期過後，少了女性荷爾蒙的保護，婦女容易出現心悸、潮紅等症狀外，最常見的問題是失眠、盜汗、皮膚黏膜乾燥、皮膚癢、眼睛乾澀、斑點，還有情緒焦慮煩躁等。西醫統稱這一系列的症狀與體徵為「更年期症候群」，中醫古代的典籍中並沒有單獨記載更年期這個疾病，但是有類似的症狀敘述散

更年期常見中醫證型症狀表

證型	症狀	治法	常見方藥
腎陰虛	頭暈心悸、烘熱出汗、五心煩熱、腰膝酸痛、多夢健忘、膚乾搔癢、便秘、小便短黃、口乾舌紅少苔、脈細數	滋養腎陰佐以潛陽	左歸丸 知柏地黃丸 六味地黃丸 二至丸
腎陽虛	面色暗、水腫、畏寒 精神不振、手腳冰冷、腰酸背痛、大便稀溏、小便頻數、舌淡苔薄白、脈沉細無力	溫腎扶陽	右歸丸 八味地黃丸 濟生腎氣丸
腎陰陽兩虛	腎陽虛 + 腎陰虛症狀	陰陽雙補	二仙湯
兼肝旺	口苦胸悶、心煩易怒、脈弦	疏肝瀉火	加味逍遙散 小柴胡湯
兼心血虛	頭暈、心悸、健忘、失眠、多夢、舌淡、脈細	養心安神	天王補心丹 酸棗仁湯 歸脾湯
兼脾虛	納呆、腹脹、便溏、舌胖大有齒痕、脈無力	溫中健脾	四君子湯 理中湯 歸脾湯

見於「絕經前後諸證」、「臟燥」、「百合病」等病症中，所以臨床上，更年期婦女來就診中醫的時候，主要的不舒服常常愈講愈多，尤其是現在社會，職業婦女常常責任感很重，工作、家庭蠟燭兩頭燒，邁入更年期的時候往往變成是更需要呵護同理的女超人。

就西醫來說，可以將更年期的診斷分成臨床表現及實驗室檢查，臨床表現包括：月經週期改變（提前、延後、閉經），血管舒縮症狀（烘熱、汗出、頭暈、心悸），精神症狀（焦慮、易怒、抑鬱、憂愁、失眠），皮膚黏膜症狀（陰道乾澀、皮膚針刺感、蟻走蟲爬感、皮膚變薄、掉髮、眼睛乾澀或癢），泌尿系統症狀（陰道和膀胱的感染、輕微的尿失

禁），骨及關節症狀（骨節痠痛、骨質疏鬆症）等；也可配合抽血檢查雌激素（Estrogen）、促濾泡成熟激素（FSH）、促黃體成熟激素（LH）等，觀察血中荷爾蒙的濃度是否已落在更年期的範圍裡。同時，邁入更年期也可以藉由自我的更年期症狀評估表來評估更年期症狀的嚴重程度。

更年期婦女的不適門診中常見屬於中醫腎陰虛兼有肝旺的辨證，所以治療方向上主要為「補養肝腎」、「養心安神」為主，可使用知柏地黃丸、加味逍遙散等方劑治療，但是仍須經由中醫師進行診斷、辨證，才能幫助病患有效改善更年期症狀。

此外，也可配合穴位按摩，如身體

平肝補腎益婦飲

藥材：菊花二錢、鉤藤一錢半、陳皮半錢、枸杞二錢、黨參一錢、天麻二錢、丹參一錢、白朮一錢半

作法：將所有藥材洗淨，以一千西西水，煮十五分鐘，濾去藥渣，即可當成茶飲



養生小甜點：心太軟

材料：紅棗、糯米粉

作法：

1. 糯米粉加水和成一團，搓成條狀
2. 紅棗泡水軟化、去籽
3. 將糯米條夾入紅棗內、入電鍋蒸約十分鐘即可
4. 可用冰糖調味





耳穴示意圖

耳神門

安神、紓壓常用的保健耳穴

肝點

婦科常用來調肝養血的耳穴點

內分泌點

減重、控制食欲、調節內分泌系統常用的耳穴

的三陰交、腎俞、太谿或耳穴的神門、內分泌點等，都可以幫助改善更年期症狀。用中醫方法舒緩症狀，一般沒有太大的副作用，中醫師會根據個人體質給予建議，才有立竿見影的效果。

寬心安神 更年期也可美麗又健康

日常生活中，更年期女性生活上宜適度運動、曬太陽，保持身心愉快，維持正常社交活動，可使身心狀態維持健康。尤其職業婦女，假日更需要多回到自己的生活裡，觀照自己的身心情緒，可以選擇讓自己紓壓的好方法，無論是多參與公益活動、志工活動，或是出外踏青，或是選擇芳香按摩療法等，都可以讓自己適時轉換關注的重心，從緊張的環境中跳脫出來喘口氣，找回迷人的笑容。

同時也要盡量避免攝取刺激性食物，如茶、咖啡或辛辣食物等，以免影響睡眠；可多補充膠質、核果類食物及新鮮

蔬菜水果，例如：黑白木耳、紅棗、枸杞、蓮藕、桂圓、百合、山藥、豆類、黑芝麻、核桃、杏仁等都有助減緩關節、皮膚的老化現象，同時應避免高油、高脂、高鹽的食物，清淡飲食為宜，控制與預防三高——糖尿病、高血壓、高血脂。若本身患有子宮肌瘤、卵巢腫瘤等疾病，建議諮詢中醫師之後才能確定是否能夠服用山藥、人參等中藥。平時也可選擇一些中藥的保健茶飲或養生藥膳搭配飲用，更可以輔助其他中醫調理治療的效果喔！

面臨更年期，往往是一個婦女家庭中生活最繁忙的時候，除了工作往往已經必須承擔更多責任以外，無論是家中有長者需要照護，還是孩子在外地就學需要費心，力不從心常常會打擊更年期婦女的自信心，同時又需面臨記憶與體力的不敷使用，藉由中醫的調理幫助與建議，做一點生活上的小改變，心態的調整與放鬆往往可以「扭轉奇蹟」！🌱