

中醫藥陪你走過更年期

文／中醫婦科 醫師 蘇珊玉

更年期是每個女性都必須經歷的過程，女性進入更年期後，半數以上會因為體內雌激素驟然下降，產生許多心臟、血管、新陳代謝和精神上的疾病，以及各種不適。近年來，全世界有愈來愈多婦女使用自然療法來改善更年期症狀，包括音樂治療、芳香療法、針灸、氣功和服用草藥等等。中醫治療是台灣婦女最常用來緩解更年期症狀的另類與替代療法，它與西醫不同，目的不在增加婦女體內的雌激素濃度，而是要提高整體的氣血流暢度、津液滋潤度與腎氣的強度。

中醫將女性更年期視為人生退化過程中，「腎氣」與「肝陰」逐漸虛損的表現，因此所開立的中藥常建立在「補養肝腎」的基礎上。許多「補養肝腎」的中藥，例如女貞子、旱蓮草、桑椹子及地黃，對於停經女性均能發揮抗衰老、補充骨質與強壯體力的功效。



不同體質選用不同的中藥療法

對於正被更年期症狀困擾的婦女，中藥依不同的證型又有不同的對策，使婦女在不同狀況下可依個人體質得到不同的治療，列舉如下：

肝氣鬱結型	陰虛燥熱型	腎虛骨弱型	陰虛精虧型
以情緒不穩定為主要表現。失眠、抑鬱、易怒、情緒反應強烈及心悸，這是肝氣運行不順暢所致，應使用疏肝解鬱的中藥，例如加味逍遙散，或是柴胡、薄荷、川棟子、香附等。	以潮熱盜汗為主要表現。患者常在潮熱後伴有盜汗或面紅、面熱、胸口熱、手心熱。治療上須滋陰清熱，中藥常用當歸六黃湯，或是牡丹皮、地骨皮、生地黃。	以筋骨酸痛為主要表現。肩頸腰酸、腿酸無力，可能伴有骨質疏鬆，應使用健骨益髓的藥物，例如龜鹿二仙膠、健步虎潛丸，或是補骨脂、杜仲、鹿茸等。	以乾燥為主要表現。常有陰道、眼睛乾澀，皮膚乾燥、口乾舌燥者，宜使用滋陰填精的藥物，例如知柏地黃丸，或是鹿角膠、熟地黃、沙參、枸杞、山茱萸等。



適合更年期婦女使用的食療法

食療方面，因應各種不同體質的需要，將不同的中藥材加入飲食中，以提高服用中藥的口感與樂趣，長期服用亦可幫助症狀緩解。

肝氣鬱結型

建議藥飲：甘麥大棗湯

材料：生甘草3錢、浮小麥2兩、紅棗10枚

作法：生甘草、浮小麥、大棗3味煎水，依個人口味加入適量冰糖當茶喝。

腎虛骨弱型

建議藥膳：豬骨黑豆湯

材料：黑豆30克、豬骨300克

作法：將黑豆洗淨泡軟，與豬骨共入鍋，加適量的水，煮沸後以水火續煮2-3小時，調味後食用。

陰虛燥熱型

建議藥膳：銀耳湯

材料：新鮮銀耳、白木耳各2兩、冰糖適量

作法：將木耳、銀耳洗淨加清水，用小火煮1小時，加入冰糖

陰虛精虧型

建議藥飲：枸杞子桑椹飲

材料：枸杞子5錢、桑椹半斤、紅棗10枚、山藥2兩

作法：以水浸泡30分鐘後，大火煮沸，再以中火續煮30分鐘，依個人口味加入冰糖。

兩種中藥有利骨骼關節的保養

更年期後的婦女，如果潮熱盜汗、情緒不佳等症狀已經緩解，就要把保養重點放在增加骨質和保養關節。中藥「龜鹿二仙膠」和「健步虎潛丸」，是專門為中老年人的骨骼關節保養所設計：

● 龜鹿二仙膠

組成：龜板、鹿角膠、枸杞、人參

成分特色：含豐富的膠質和鈣質

主要功能：補腎健骨滋潤

適用對象：更年期後女性及老年男女，可預防關節退化、骨質疏鬆。

● 健步虎潛丸

組成：地黃、杜仲、黃柏、芍藥、補骨脂、牛膝、五味子、白朮、龜板、當歸、蒼朮、黃耆、山藥、枸杞子、菟絲子、羌活、防風、人參

成分特色：含有豐富的膠質和鈣質

主要功能：溫腎健骨

適用對象：更年期後女性及老年男女，可預防關節退化、骨質疏鬆，尤其適合虛寒性體質。

除了飲食之外，運動也是更年期婦女不可缺少的保養項目。規律運動可強化心肺功能、增加免疫力、提高神經穩定性、增加循環、刺激新骨形成，特別是能夠減少骨質流失及改善睡眠品質，對更年期婦女更為有利。運動種類可選擇快走、游泳、瑜珈、氣功、太極拳等。

