



仁愛健康館

更年期綜合症（圍絕經期綜合症）的中醫調理

甚麼是更年期？

更年期，又稱為圍絕經期，通常見於 45-55 歲之間，是每位女性人生中皆會經歷的階段，時間上涵蓋生育期、圍絕經期到絕經期。在此階段中女性的月經週期會出現紊亂，漸至絕經，當 1 年內沒有任何月經來潮，即可判斷為進入絕經期。市民普遍認為更年期的症狀只會在月經紊亂後才開始出現，事實上很多女性在絕經前 7 年，已經會陸陸續續出現症狀，而這些症狀會在月經紊亂漸至閉經的過程中加重，影響婦女的日常社交生活，所以應予以適當重視。

中醫治療更年期綜合症的優勢

每位女性踏入更年期時表現的症狀及嚴重程度不一，不同體質的女性在此階段表現的症狀也因人而異，中醫的治療以補腎為主，臨床根據每位女性表現的症狀，辨別其體質、其他受影響的臟腑及體內陰陽氣血的情況，再為其定制合適的治療方案，從整體論治，才能達到事半功倍的效果。

更年期的食療方案 - 黑豆烏雞湯 (3-4 人量)

材料：

黑豆 40g
烏雞 1 只
陳皮 10g
生薑 5-6 片、蔥 1 顆切段
鹽、料酒、胡椒粉 適量



製作方法：

將烏雞去內臟洗淨後連同黑豆、陳皮、生薑、蔥放入鍋中，加入 1800-2000ml 清水，大火轉小火燉 2 小時，根據個人喜好加入鹽、料酒、胡椒粉調味即可。

湯方中黑豆及烏雞，其色黑可入腎，共用可益氣養血、補腎益精、清虛熱，配以陳皮、生薑理氣健脾溫中，共奏補腎健脾之功，整個湯方滋而不膩，尤其適合脾腎不足的人士，不過黑豆食用後容易造成腸胃脹氣，故喝湯食雞肉即可。另外，由於此湯方以補益脾腎為主，故感冒未癒、痰濕較重及尿酸高者均不宜食用，如有疑惑，請諮詢閣下之中醫師。

中醫對更年期的認識

中醫認為月經來源於「天癸」，「天癸」源於腎，並由後天脾胃化生的水谷之精滋養。《黃帝內經》提出「七七任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子」，即當女子踏入七七（49 歲）之時，由於腎中「天癸」衰竭，所以無法再化生經血和孕育胎兒，故腎虛為絕經前後諸症的主病機。由腎虛導致的陰陽失衡，會使婦女在絕經前後出現月經紊亂、潮熱汗出、手足心熱、面紅、煩躁、心悸、失眠、健忘、眩暈、耳鳴、腰背酸痛、記憶力減退等症狀。

日常生活宜忌

1. 調節心態，學習新的知識，以積極的態度面對更年期
2. 生活規律，保持充足的睡眠，忌熬夜，避免過度勞累和緊張
3. 適當的運動鍛煉，運動過程中避免用力過猛及快速旋轉，以「輕、柔、穩」為原則，同時適當地曬太陽，增強抗病能力及促進鈣質吸收
4. 飲食上以新鮮食物為主，少吃醃製、加工和辛辣刺激食物，減少咖啡因及酒精的攝取

如更年期症狀持續加重，月經出現不規律及點滴不淨，請諮詢閣下之婦科醫生並定期進行婦科檢查，以排除其他生殖系統疾病後，再諮詢閣下之中醫師以擬定個人化中醫治療方案。



仁愛堂 — 香港大學中醫診所暨教研中心 (離島區)
林琳中醫服務主任助理