

更年期中醫療法、穴道按摩、茶飲保健

# 穩健走過更年期 人生幸福新旅程

更年期是人生必經過程，正確認識更年期生理特點，對出現的症狀，不需過分憂慮。中醫以補腎法，調理心肝脾胃，平衡陰陽氣血，結合中藥、針灸、藥膳，改善更年期不適病情，使更年期婦女能順利，幸福地邁入人生新旅程。

文、攝影／羅怡如 專業諮詢、資料提供／楊麗姝中醫診所院長楊麗姝中醫碩士

**婦** 女一生經過三個重要階段——青春  
期、生育期和更年期，更年期是指  
停經前後的階段，即婦女由具有生育  
能力進入不能生育的過渡時期。

## 認識更年期

從中醫的角度來談更年期，可從《黃  
帝內經》開始認識，其中記載：「五七

陽明脈衰（三五歲），面始焦，髮始墮；

六七三陽脈衰於上（四二歲），面皆焦，

髮始白；七七任脈虛（四九歲），太衝

脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而

無子也。」楊麗姝中醫診所楊麗姝院長

指出，在其醫院的門診中，有三五歲的

女性出現卵巢的內分泌功能開始衰退、

排卵次數減少、受孕機率下降的情形，

顯示更年期提早年輕化。一般更年期約

在四五～五五歲之間，女性因為卵巢功

能的退化，停止排卵及卵巢分泌的荷爾

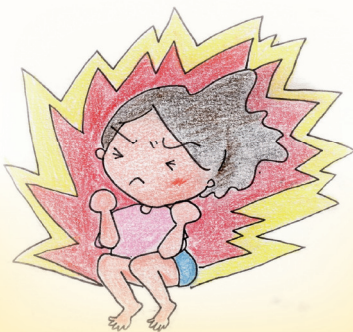
蒙（雌激素和黃體素）減少，導致月經

週期或提前，或延後，或一年以上無月

經而完全停止，稱為停經，停經前後的

日子就是更年期。

更年期症候群主要是由於卵巢功能衰  
退，雌激素分泌不足，造成身體及精神  
方面諸多不適現象，如月經紊亂、頭暈



耳鳴、熱潮紅、盜汗、煩躁易怒、失眠  
心悸、浮腫便溏、皮膚麻木或蟻行樣感  
覺、皮膚乾燥瘙癢、性交疼痛、老年性  
陰道炎、頻尿、疲倦焦慮憂鬱、記憶力  
減退、骨質疏鬆症、血壓波動、陣發性  
轟熱汗出、倦怠乏力等。可持續一～二  
年，甚至數年以上，輕者不需治療，症  
狀明顯者可給予藥物和心理治療。

楊麗姝表示，婦女年近五旬時，腎  
氣漸衰、衝任虧虛、精血不足、臟腑失  
養、陰陽失調，而諸症蜂起。因腎陰不

## 婦女更年期中醫辨症論治療法

疾病類型	臨床症狀	治療處方
肝腎陰虛型	頭暈耳鳴、潮熱盜汗、五心煩熱	左歸丸
肝腎陽虛型	形寒肢冷、浮腫便溏、精神萎靡	右歸丸
心腎不交型	失眠多夢、心悸心慌、心神不寧	坎離既濟丸
肝氣鬱滯型	悲傷憂鬱、胸膈脹悶、胸悶嘆息	加味逍遙散
心脾兩虛型	失眠夢多、納少便溏、心悸氣短	歸脾湯

(資料提供／楊麗姝中醫師)

足，不能上濟心火，導致心腎不交，則見失眠，需要陽氣與陰氣互相協調，則可以使陰平陽，求得好眠。因不能涵養肝木，肝陽上亢，則煩躁頭暈；因腎陽虛憊，命門火衰不能溫暖脾土，故浮腫乏力。此外，不少患者亦有情緒抑鬱的情形，亦與肝氣不舒有關。

她進一步指出，中醫認為更年期主因為腎虛為本，虛多實少，其病因與心肝脾腎四臟有密切關係，根據病因、臨床

症狀，分五種類型辨證論治(見上表)。

台灣地區女性平均壽命為八二歲，而停經的平均年齡為五〇歲，依此推算則女性有三分之一的歲月是在更年期前後渡過的。現代醫學十分進步，國人自我照護保健的觀念也十分盛行，建議進入更年期的女性應採取適合自己的調養方式，以保持更長久的青春活力。

### 針灸穴道 & 按摩 DIY

藥膳之外，亦可採取針灸療法。針灸療法藉由感覺神經、運動神經的傳導，雙向調節自律神經，來改善更年期所帶來的身體、精神上的病痛。楊麗姝表示，針灸療法主要有體針、耳針、艾條溫灸等方式。

- 一、體針：取穴合谷、太沖、三陰交、足三里、腎俞、內關、百會、神門等。
  - 二、耳針：取穴內分泌、神門、交感、皮質下、心、肝、脾、腎等。
  - 三、艾條溫灸：取穴脾俞、胃俞、腎俞、中脘、關元、足三里等，可加強脾胃腎功能，提升免疫力。
- 除了尋求中醫師進行針灸，也可以透過穴位按摩的方式來改善。

### 神門

- 【穴道名稱】：神門。
- 【十二經脈】：手少陰心經。
- 【身體部位】：手部穴道。
- 【治療效果】：寧心安神通絡功效。主治頭昏腦脹、心悸健忘、腦神經衰弱、失眠多夢。

【穴位找法】：手掌向上，無名指豌豆骨後緣(尺骨側)，手腕橫紋上，有一凹下處是穴位。

#### 【穴道按摩 DIY】

- (1) 按摩手法：按壓法。
- (2) 力道節奏：左手曲肘手掌向上，右手輕輕握拳，以食指第二指關節，按於左手穴道上，按壓十秒鐘，休息五秒鐘。
- (3) 反覆進行時間：左、右手各按壓五分鐘，每日早、晚各一次。



## 內關

【穴道名稱】：內關。

【十二經脈】：手厥陰心包

經。

【身體部位】：手部穴道。

【治療效果】：寧心安神、理

氣鎮痛功效。主治心臟病、胃病、



氣喘、失眠、暈車、暈船。

【穴位找法】：手掌向上，手

腕第一橫紋正中點直上二寸(約

三橫指，稍握拳，手掌正中，有

二條筋之間)。

【穴道按摩DIY】

(1) 按摩手法：掐按法。

(2) 力道節奏：左手曲肘手

掌向上，輕輕握拳，手腕正中有

兩條筋間取穴。右手曲肘，右手

掌握住左手腕，以姆指指甲尖掐

按於左手穴道上，掐按十秒鐘，

休息五秒鐘。

(3) 反覆進行時間：左、右

手各按壓五分鐘，每日早、晚各

一次。

## 楊麗妹 Profile

## 學歷

● 中國醫藥大學中國醫學研究所醫學碩士

● 一九八三年中醫師職業三十年以上

● 實踐大學兼任教育部部定講師

● 考試院中醫師特種考試典試委員

● 行政院勞委會內級美容師

## 經歷

● 台北市立聯合醫院中醫院區及林森中醫院區內婦科、

針灸科專任主治醫師

● 台北市立和平醫院中醫部主治醫師

● 實踐大學兼任講師／東吳大學兼任講師

● 國立陽明大學教學醫院臨床講師

● AOLS 高級心臟救命術證書

● 教育部部定講師

● 現為楊麗妹中醫診所院長

精研中醫三十年餘，在內科、婦科、小兒科、針灸科、傷科、男女不孕症、青春痘等，有精深的研究，致力於將中醫傳統醫學知識應用於日常生活保健中。中醫可以藥飲，輔以針灸，治療疾病，並依循中醫養生哲學及藥膳茶飲，來改善體質，增強免疫力。另外，也發揮創意利用草本面膜來美容養顏，瘦身茶飲促進新陳代謝。



## 楊院長小叮嚀

1、更年期忌抽菸、喝酒、咖啡，飲食宜清淡，多食用豆類、水果、蔬菜，少食用高脂肪、高熱量、巧克力、辛辣、過鹹、過甜等食物，使用橄欖油、葵花油等植物油，少用豬油、牛油等動物油脂。

2、適度的日曬，補充鈣質，多食牛奶、豆類、芝麻、小魚乾、深色蔬菜等。

3、穿著棉質透氣衣物，隨時增減衣服，調整體溫，以減少熱潮紅發作。

4、注意室內通風涼爽，天氣熱則使用電扇或冷氣。

5、多運動（快走、慢跑、單車、游泳、作深呼吸等），配合氣功、太極拳等運動，保持快樂赤子之心。

6、婦女進入更年期，以為衰老降臨，容易意志消沉，對更年期的生理缺乏認識，因此應尋求醫生進行心理治療，使其正確認識更年期生理特點，對出現的症狀，不需過分憂慮。



【薰衣草玫瑰舒眠茶】

材料：薰衣草 3 公克、玫瑰花 3 公克、檸檬 2 片、水 500CC。

作法：薰衣草、玫瑰花，放入保溫壺中，加 500CC 熱開水，沖泡 20 分鐘，再加入檸檬片當茶飲（可連續沖泡 1 次），早、中、晚溫服。

服用天數：每日 1 劑，14 日為 1 療程。

滋補功效：薰衣草、玫瑰花有疏肝解鬱功效，對於情緒低落、壓力大、憂鬱煩悶的人，有舒壓助眠的作用。

適用：更年期、精神官能症、憂鬱症引起的失眠多夢。

服用注意事項：1. 一般體質皆可飲用。

2. 有胃痛、容易腹瀉的人，宜飯後溫飲。



甘草



浮小麥



紅棗



玫瑰



枸杞



生地黃

保健茶飲

【甘麥安神茶】

材料：炙甘草 3 公克、浮小麥 10 公克、紅棗 12 公克、酸棗仁 15 公克、夜交藤 10 公克、合歡皮 10 公克、水 1,000 CC。

作法：材料入鍋中，加 1,000 CC 水煎煮，水滾後轉小火煮 30 分鐘，去渣取汁當茶飲，早、中、晚溫服。

服用天數：每日 1 劑，7 日為 1 療程。

滋補功效：有疏肝解鬱、寧心安神功效，改善失眠多夢、心悸盜汗、煩躁焦慮。

【枸杞百地粥】

材料：枸杞 10 公克、百合 12 公克、生地黃 10 公克、水 1,000 CC。

作法：材料入鍋中，加 1,000 CC 水煎煮，水滾後轉小火煮 30 分鐘，去渣取汁當茶飲，早、中、晚溫服。

服用天數：每日 1 劑，7 日為 1 療程。

滋補功效：有養陰清熱、補虛安神功效。適於潮熱盜汗、失眠煩躁。



酸棗仁



夜交藤



合歡皮



百合

