



編者按

中醫研究發現，臨近絕經或已經絕經的婦女，都患有不同程度的腎虛證；並且相對於月經周期正常的婦女，腎虛證的關係非常密切。此外，曾經有研究證實，高齡婦女骨質疏鬆症與中醫腎虛證的關係非常密切。港大中醫藥學院的陳潤球博士指出，隨着年齡增長，腎功能繼續衰退，婦女在絕經後出現的症狀和疾病，可通過中醫辨證，加以改善，甚至早作預防。

婦女更年期

常見症狀和疾病

□香港大學中醫藥學院 陳潤球 博士

婦女更年期是指40-60歲的一段時期，更年期出現最重要的生理現象是月經不再來潮（絕經）。婦女的平均壽命在延長，而絕經的平均年齡一直在49歲左右，生活在絕經後到老年時期（絕經後期）的婦女越來越多。

絕經症狀

在更年期，七成多香港婦女會出現與絕經相關的症狀，包括失眠、精神疲倦、體力不足或難恢復、肌肉關節特別是腰和膝關節痛、頭痛、眩暈、潮熱、面部潮紅、夜睡出汗、皮膚乾燥及失去彈性、小便頻密或失禁等等。

腫瘤

子宮肌瘤、乳腺纖維瘤、卵巢囊腫等是常見於婦女的良性腫瘤。更年期婦女常因為子宮肌瘤及荷爾蒙分泌失調等原因，經期出血增多延長，導致貧血，出現眩暈、心慌、面色蒼白等症狀，部分出血嚴重而西藥控制不了的病人，最後進行手術切除子宮。此外，絕經後婦女和生殖期婦女比較，乳腺癌、卵巢癌等生殖系統的惡性腫瘤發病也會增加。

骨質疏鬆症與心臟病

絕經後，婦女的骨質流失加快，比男性更容易出現骨質疏鬆症，出現身材變矮、乾背、關節痛及骨折等。絕經後，膽固醇等血脂及血糖水平上升，血壓升高，冠心病較絕經前明顯增加，成為六十歲以上婦女死亡常

見的主要原因之一。

腦退化和老人痴呆症

在更年期，腦日漸退化，記憶力下降，對做過的事部分遺忘，記錯日期，專注力弱，思考及反應慢等。或者，受絕經前後荷爾蒙波動的影響，情緒不穩定，無緣無故的感到煩躁，對事情反應過激或過度敏感，動輒罵人；或百無聊賴，對事情無興趣，不開心，思想負面，抑鬱。

在絕經後，部分六十以上的婦女腦退化嚴重，有時會性情行為異常，脾氣變壞，固執；又或者對周圍事情失去興趣，忘記最近做過的事，抑鬱，幻想或幻覺等。從絕經後的腦退化，逐漸發展成老人痴呆症的過程緩慢而隱約。初期，患者反應遲鈍，言語貧乏，缺乏幽默感，及變得與世無爭，麻木不仁。逐漸地，對最近發生的事情或信息完全無記憶，分不清上下午和季節，不知身在何處，忘記物件的名稱，甚至忘記回家路途，不認識家人，失去思考推理能力，不能自理日常生活。據國際絕經學會數據，47%八十五歲以上的婦女會有老人痴呆症。隨着婦女壽命的延長，絕經後期的老人痴呆症成為主要的公共健康議題之一。



中醫治療和預防對策

筆者調查過六百三十多例40-60歲的香港中年婦女，這些婦女基本上患有不同程度的中醫腎虛證，驗證了腎虛證在臨近絕經及已經絕經的婦女，相對於月經周期正常的婦女嚴重。

傳統中醫理論認為，腎虛是更年期婦女月經不再來潮的根本原因。根據中醫經典《黃帝內經》，婦女在14歲時腎功能開始旺盛，月經來潮，有生殖能力；至20-30歲時腎最強盛；之後，逐漸轉弱。到49歲，由於腎虛，月經停止來潮，再無生殖能力。在更年期，由於腎虛，及相關的肝、脾、心、肺等臟腑功能失調，產生了痰濕、瘀血、火熱等病理產物，出現了諸多的絕經症狀。

隨着年齡增長，腎功能繼續衰退，上述病理變化更加嚴重。從中醫角度看，婦女在絕經後出現心臟病、骨質疏鬆症和老人痴呆症，離不開這些病理變化，也是產生各種良性腫瘤和癌症的病理基礎。

所以，中醫治療和預防與絕經相關的症狀和疾病的對策，根據「未病先防、有病早治」的原則，在發育時期盡量避免引起腎虛的因素和加強腎功能，在更年期調護腎虛等臟腑失調及清除相關的病理產物。一般來說，恰當的中藥調理、健康飲食、運動和良好的生活起居習慣，可達到強腎、調和各臟腑功能、增強身體正氣及除痰濕、行氣血和清火熱的目的。

這是個大原則和對策，具體實施，還必須根據每個婦女的具體情況，制定有針對性治療或預防措施。多年的臨床實踐及研究顯示，在這個大原則指導下，中醫藥治療和預防婦女在更年期常見的症狀和疾病的效果是明顯的。現在，醫學界還在探索改善治療腫瘤、老人痴呆症、骨質疏鬆症和心臟病的治療方法，預防相對於治療更加重要。



陳潤球博士

廣州中醫藥大學全科畢業，曾師從國際著名的生殖醫學專家學習研究，從事中醫臨床、教學和研究二十多年。研究興趣包括婦、男科生殖系統病症、腫瘤，更年期及老年健康，中醫腎虛、治未病等。臨床擅長以中藥和針灸治療中醫內科、婦科、男科和老年病，如更年期月經過多、子宮肌瘤、卵巢囊腫、乳腺纖維瘤、不孕、陽痿不育、前列腺病癥等。香港中西醫結合學會會員，香港中醫師公會會務顧問，香港註冊中醫師。

香港大學中醫藥學院

地址：香港薄扶林沙宣道10號
電話：2589 0439
網頁：<http://www.hku.hk/chinmed>
專科及針推傷臨床教研中心
電話：2589 0433
中區臨床教研中心
電話：3169 3170

中藥食療改善症狀

中醫認為，女性以血為本。更年期婦女在經歷正常的月經周期以後，肝腎功能轉弱，血液循環較差，容易出現失眠、體倦、高血壓、血管硬化（纖維化）、情緒波動、骨質疏鬆等症狀。根據中醫辨證論治，有很好的治療效果；同時又可嘗試對症食療，也有改善症狀甚至能夠預防症狀的功效。以下介紹的茶療、湯水、小菜和粥品食療，結合了中藥材和食材，針對更年期婦女的氣血虛弱、血管硬化、血壓高和骨質疏鬆等症狀，達至補氣血、通血管、清肝清熱、補養肝腎等不同功效。

強化肝腎 猪肝食療

一、紅棗豬肝

材料：柏子仁12克 紅棗6粒 薑1小塊 豬肝600克 鹽適量 醬油1大匙 粉1大匙

做法：· 柏子仁以小布袋包好，紅棗洗淨，一起放入鍋內，加入2杯水，煮沸後改小火煮約20分鐘，將小布袋拿掉。

· 豬肝切大薄片，加入醬油及太白粉拌勻。

· 鍋內入3大匙油燒熱，放入豬肝煎至8分熟，加入藥材湯汁，將豬肝煮熟，加鹽調味即可。

功效：· 適合更年期婦女常有無端驚恐、膽小怕事、心、肝臟明顯衰弱的人食用。

· 常聽人說「無膽」，在中醫理論中，膽若是虛弱，就會無端驚恐、膽小怕事，所以用柏子仁及紅棗來強化心、肝、膽功能。

二、淮山豬肝粥

材料：淮山18克 糯米1杯 豬肝200克

薑1小塊 鹽適量

做法：· 糯米洗淨，瀝乾水分；豬肝切小薄片；薑切細絲。

· 鍋中放入6杯水，加入淮山及糙米，煮沸後將鍋蓋掀開一點，防止溢出，改以小火煮約30分鐘，加入豬肝煮至熟，加入鹽及薑絲調味，燜約10分鐘再食用。

功效：· 適合因肝、腎功能退化而引起腳膝蓋關節退化，以及體力衰退現象的更年期男女食用。



一、清肝菊花決明子茶

材料：草決明30克 菊花9克 天麻3克 冰糖少許

做法：· 草決明以小布袋包好；鍋中放入5杯水，加入草決明及天麻煮沸後，改小火煮約15分鐘；

· 菊花過水洗淨，放入鍋內，繼續煮約5分鐘，可加入少許糖調味，最好不加糖。

功效：· 具有清肝明目、降低血脂、清除體內火氣、增加新陳代謝的功效。

· 草決明能清肝明目、降肝火，現代研究發現，生的草決明具有降低膽固醇、血脂的功效，再搭配上菊花、天麻，更能使腦部血液循環正常。

茶療·清肝·益氣

材料：人參鬚12克 菊花9克 紅棗6克

做法：· 參鬚及紅棗洗淨，加入4杯水，煮沸後改小火煮約15分鐘；

· 菊花過水洗淨，加入鍋內繼續再煮3分鐘，即可飲用；若喜歡帶點甜味，可加入少許冰糖調味。

功效：· 適合更年期身體會瘙癢、煩躁，有時還有面紅耳赤、坐立不安症狀的男人食用。

· 人參鬚味甘，性微寒，故能清除體內火氣，改善皮膚瘙癢，再搭配上菊花、紅棗，其降火氣效果更佳。

材料：丹參9克 紅棗6粒 雞腿500克 新鮮淮山200克

做法：· 雞腿剝皮，洗淨，用熱水汆燙，去除血水，再以冷水沖淨，瀝乾水分；淮山去皮，切滾刀塊。

功效：· 專用於更年期婦女因心臟功能衰退，以致引發血液循環較差，這道菜具有擴張冠狀動脈，使血管增加彈性的功效。

· 現代研究發現丹參具有軟化血管、治療血管纖維化，再加上紅棗來補充血液，增加造血功能。

活血補血丹參淮山雞湯

材料：丹參9克 紅棗6粒 雞腿500克 新鮮淮山200克

做法：· 雞腿剝皮，洗淨，用熱水汆燙，去除血水，再以冷水沖淨，瀝乾水分；淮山去皮，切滾刀塊。

功效：· 專用於更年期婦女因心臟功能衰退，以致引發血液循環較差，這道菜具有擴張冠狀動脈，使血管增加彈性的功效。

· 現代研究發現丹參具有軟化血管、治療血管纖維化，再加上紅棗來補充血液，增加造血功能。



強化筋骨熟地杜仲鴨湯

材料：熟地9克 杜仲9克 淮山79克 狗脊6克

鴨肉300克 鹽適量

做法：· 鴨子洗淨，用熱水汆燙過，去除血水，再以冷水沖淨。

· 電鍋內鍋放入5杯水，放入熟地及杜仲，再將淮山七及狗脊過水洗淨加入。

· 電鍋外鍋放入2杯水，放上內鍋，蓋上蓋子，按下開關，煮至開關跳起，加鹽調味即可；若直接在爐火上煮，則鍋內須多加入1杯水，煮沸後改小火煮約30分鐘，加入淮山再煮10分鐘。

功效：· 適合強化筋骨，對於更年期男女具有預防骨質疏鬆及強化腎臟功能的功效。

· 熟地味甘，性微溫，能補血滋陰，溫補腎臟機能，杜仲則能強固筋骨，淮山七、狗脊能治腰痠軟、疼痛。