

# 關顧自己的需要—更年期的身體變化



*Ms Chan Hei Kwan, Grace 陳喜君 - Chinese Medicine  
Practitioner  
Master of Chinese Medicine, Hong Kong Chinese University*

*17 Nov 2025*

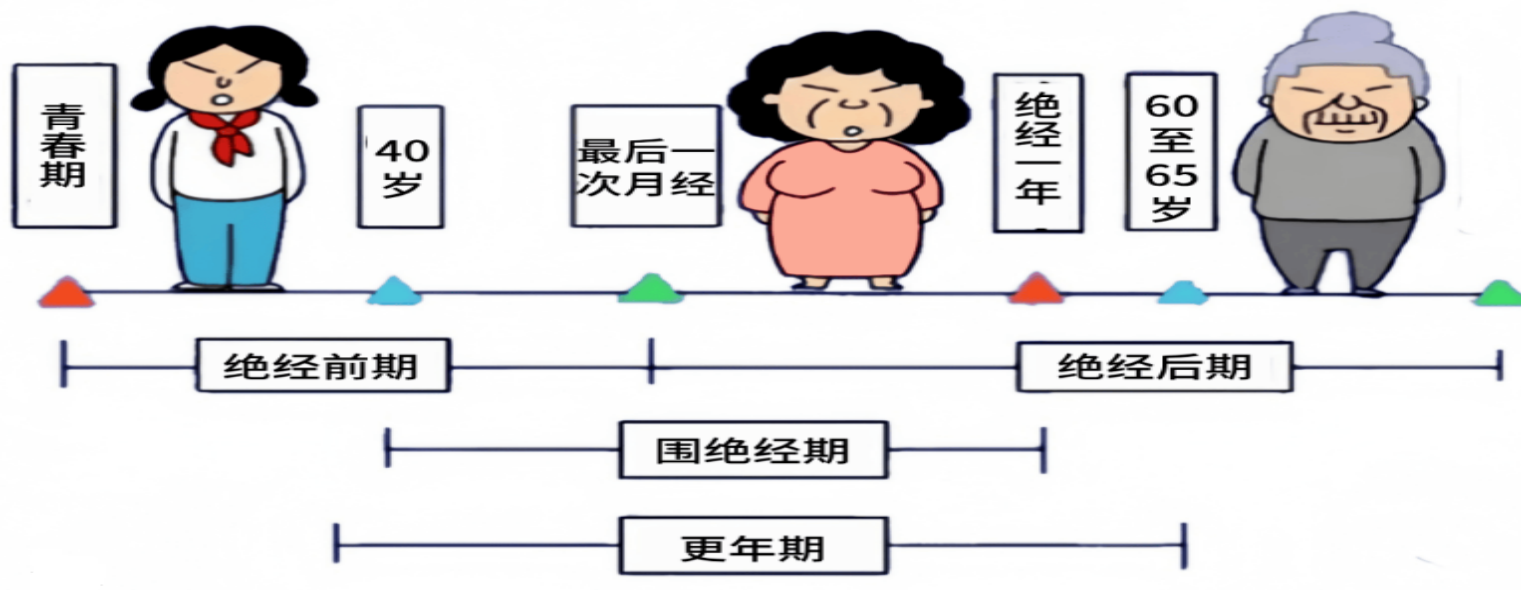
## 什麼是更年期？

更年期是每位女性必經的自然過程，婦女普遍在四十來歲步入更年期，香港婦女停經的中位數為**五十一歲**，但實際停經的年齡則因人而異。

更年期是指女性在**停經前後(絕經前期、絕經和絕經後期的總和)**，大概在四十五至五十五歲之間，卵巢功能逐漸衰退、消失，直至不能生育的一段過渡期。月經將從不規律、逐漸減少至最終完全停止。由於這段時間**卵巢所分泌的雌激素和黃體素逐漸變少**，進而產生生理及心理上的變化。

婦女在絕經期前後，圍繞月經紊亂或絕經出現明顯不適證候(如烘熱汗出、煩躁易怒、潮熱面紅、眩暈耳鳴、心悸失眠、腰背酸楚、面浮肢腫、情志不寧等，稱為絕經前後諸證。這些證候**往往三三兩兩，輕重不一，參差出現，持續時間或長或短，短者僅數月或2—3年，嚴重者可長達5—10年，甚者影響生活和工作，需預早防察。**

- 常見的年齡範圍：更年期通常在 45-55 歲之間。由40開始，性激素會慢慢減少，每10個人當中有4個患有抑鬱。
- 自然停經的指標：**連續 12 個月沒有月經**，絕經指的是女性的生理期和生育期正式結束。
- 女子七歲，腎氣盛，齒更發長；二七而天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下，故有子……七七任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭。地道不通，故形壞而無子，這是女性生長發育、生殖與衰老的自然規律。



**病因病機**《黃帝內經》提到**女子七七任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭**。」女性在四十九歲左右會面臨生理上的變化。

「絕經前後諸症」中醫認為由於『腎虛』即腎氣、精血衰退，導致全身臟腑機能失調。

1. 腎陰虛「七七」之年，腎陰不足，天癸漸竭，若素體陰虛，或多產房勞傷腎耗精，或數脫於血致精血不足，復加憂思失眠，營陰暗耗，腎陰虧虛，臟腑失養，「任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，逐發經斷前後諸証。肝腎同源。若腎水不足以涵養肝木，易致肝腎陰虛或肝陽上亢。若腎水不足，不能上濟于心，心火獨亢，熱擾心神，神明不安，出現心腎不交；腎陰虛，精虧血少，**不能上榮腦，出現腦髓失養**等。

2. 腎陽虛 - 絕經之年，腎氣漸虛，若素體腎陽虧虛，或過用寒涼及過度貪涼，可致腎陽虛。若命門火衰而不能溫煦脾陽，出現脾腎陽虛；若脾腎陽虛，水濕內停，濕聚成痰，易釀痰濕；或陽氣虛弱，無力行血而為瘀，又出現腎虛血瘀。

3. 腎陰陽俱虛 - 腎藏元陰而寓元陽，陰損及陽，或陽損及陰，真陰真陽不足，不能濡養、溫煦臟腑，或激發、推動機體的正常生理活動而致諸症叢生。

本病以腎虛為本，腎的陰陽平衡失調，影響到心、肝、脾臟，從而發生一系列的病理變化，出現諸多證候。**因婦女經、孕、產、乳，數傷於血，易處於「陰常不足，陽常有餘」的狀態**，又經斷前後，腎氣虛衰，天癸先竭，故臨床以陰腎虛居多。由於體質或陰陽轉化等因素，亦可表現為**偏腎陽虛、或陰陽兩虛**，並由於諸種因素，常可兼夾氣鬱、瘀血、痰濕等複雜病機。



# 女性更年期常見症狀



- 心悸
- 月經週期紊亂、血量異常
- 頭痛、耳鳴、倦怠
- 腰膝酸軟, 關節疼痛
- 失眠、多夢、憂鬱、情緒不穩、注意力不集中, 甚至對生活出現「無望感」
- 外陰搔癢、尿失禁、頻尿或容易尿道發炎

## 更年期來了嗎？

### 更年期不適症狀評估表

0=沒有 1=輕微 2=中等 3=嚴重

熱潮紅	分	精神緊張	分	面毛增多	分
頭暈眼花	分	失眠	分	皮膚異常乾燥	分
頭痛	分	異常疲倦	分	性慾減低	分
暴躁	分	背痛	分	性接受度降低	分
情緒抑鬱	分	關節痠痛	分	陰道乾澀	分
失落感覺	分	肌肉疼痛	分	性交疼痛	分

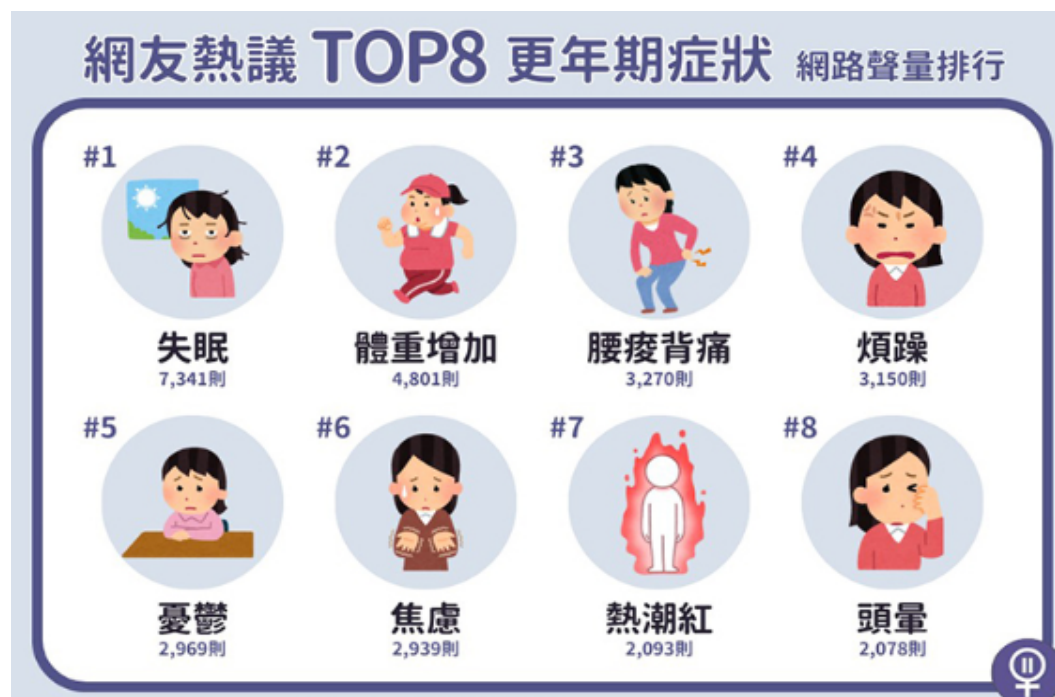


★ 總積分超過15分，  
顯示你可能已步入更年期。

總積分  分

部分女性因更年期而出現不同的身心症狀，其中以下不適症狀最常被提及：

1. 更年期**失眠**原因多樣，從荷爾蒙波動、生活習慣到心理健康等因素皆可能影響睡眠品質。
2. 更年期**肥胖** 由於雌激素不足、壓力荷爾蒙異常及肌肉流失等多重原因導致，不僅會使內臟脂肪增加，也讓脂肪更易囤積。
3. 更年期**背痛**比較常見的原因，女性荷爾蒙降低所造成的骨質流失，或是因年紀老化造成的脊椎退化、椎間盤退化」





4.5.6.容易情緒方面不穩定、大起大落，出現心情沮喪、失眠、焦慮和煩躁等等，不僅自己心理方面難受，也容易影響周圍的家人、朋友和同事。

7.因體內雌激素濃度下降，造成腦部下視丘 體溫調節中樞功能異常，因而出現臉部、頸部、胸部或是全身的突然躁熱感，稱之為「熱潮紅」，也容易合併心悸和夜間盜汗，進而影響睡眠品質。

- 月經週期異常：月經時間紊亂、經血量不固定、周期延長，最終停經。

## 1. 更年期失眠

建議:

- 睡前可以泡腳
- 避免過午後飲用刺激性飲品
- 多食用綠色蔬菜、小魚乾及杏仁等含鈣及色胺酸的食物，較有可能改善失眠狀況。
- 色胺酸的食物 (豆魚蛋肉類 (如雞肉、魚、黃豆、雞蛋)、全穀雜糧類 (如燕麥、糙米) 和堅果種子類 (如南瓜子、芝麻、核桃)、水果如香蕉，以及巧克力也含有色胺酸。

## 2. 更年期肥胖

建議:

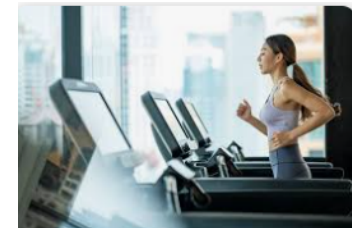
- 均衡飲食+
- 穩定的阻力訓練，幫助身體維持肌肉量，更能健康瘦身，恢復良好體態



## 3. 更年期下背痛

建議:

- 每天做30分鐘有氧運動如慢跑/跑步、健走/快走、游泳、騎腳踏車、舞蹈、跳繩  
(注意不要流過多汗,會造成氣血虛弱, 月經前後的調理,能提高身體免疫力和補氣養血)



中藥需按個人體質作出多方面考量配對及加減, 切忌自行用藥:

- 腎陰虛 熟地 山茱萸 枸杞子 鹿角膠 菟絲子 山藥 龜版膠 川牛膝 女貞子 墨旱蓮 制首烏
- 腎陽虛 熟地黃 山藥 枸杞子 山萸肉 杜仲 熟附子 肉桂 炙甘草
- 腎陰陽俱虛 女貞子 仙茅 仙靈脾 當歸 墨旱蓮 巴戟天 黃柏 知母 首烏 龍骨 牡丹
- 小米 百合 龍眼肉 紅棗
- 茉莉花 玫瑰花 茯神 杞子 (菊花有熱可用, 如怕凍不加)
- 製首烏 淮山 桑寄生 杜仲 浮小麥

**男女年過40陰氣自半，氣血較弱，血虛而生內火，要滋陰潤燥，減少燥熱，便可改善潮熱現象**

**更年期引起的肝氣鬱結和肝火的表現，治療上以滋腎和疏肝為主，並依每個人症狀不同而加以調治**

- 經, 帶, 胎, 產, 乳 也傷及氣血, 而每月的月經前後必需加以調理, 補氣補血
- 產後調理;補氣血至為重要

針灸

- 更年期常用穴位包含「三陰交」、「神門」、「關元」、「太溪」、「足三里」等，可針對不同症狀進行調理，例如三陰交、太溪可改善潮熱盜汗；神門、內關則有助於安神助眠，緩解情緒波動；而關元、腎俞則可調節內分泌、舒緩腰痠背痛。

萬方醫學數據						
更年期失眠患者	200例	每組100例口服	中藥 安神丸	西藥 艾司唑侖片	天津市北辰區中醫醫院婦科	5/7/2017
			94.00%	81.00%		
焦慮抑郁情緒	78 例	每組39	中藥(益腎養心疏肝湯)+ 西藥	西藥激素 - 戊酸雌二醇片	重慶醫科大學中醫藥學院	5/2014
			臨床癥狀的改善、焦慮抑郁 情緒的緩解及病情活動的控制			
			效果顯著	一般		
針灸						
輕中度更年期失眠	62例	每組31例	足浴 加 電針組	電針組	西寧市第一人民醫院中醫科	7/2019
			90.30%	64.80%		
女性更年期失眠	158例	每組79例	針灸	針灸+補腎寧心湯	1.西安,西北工業大學醫院中醫科	9/2018至9/2020
			78.50%	91.10%	2.中國人民解放軍空軍軍醫第一 附屬醫院中醫科	
					3.西安中醫腦病醫院中醫科	

<https://s.wanfangdata.com.cn/paper?q>

更年期女性肩痛	78 例	每組39	中藥重藥	針灸+中藥重藥	江蘇省中醫院 南京	8/2020 至 2/ 2023
			79.49%	97.44%		
女性更年期綜合征	78例	每組39	西藥 + 益腎養心疏肝湯 + 針灸	西藥 艾司唑侖片	1.重慶醫科大學中藥學院 重慶	7/2014
			效果顯著	一般		
更年期綜合征	60例	每組30	針灸和日本漢方藥	針灸和日本漢方藥	日本醫療法人涼真會,茶屋ヶ阪東	12/2017
			A組〔肝陽上亢 心血虧虛型〕	B組〔脾陽不足 痰氣鬱結型〕		
			91.60%			
更年期綜合癥	50例		A:三陰交,太溪,足三里,太沖, 合谷,子宮,關元,中脘.	B.膈俞,肝俞,脾俞,腎俞,關 元俞,次膠穴.	四川省中西醫結合醫院, 成都	11/2012
			隔天一次,1月為1療程,連續3月,經期暫停針灸			
			96.00%			
減緩更年期體脂的異常 堆積和卵巢功能的減退			針灸關元穴對12月齡自然更年期大鼠體		北京中醫藥大學針灸學院,北京	1/2011
			效果顯著			

## 食物 - 更年期的內在保養

適量攝取**植物性荷爾蒙**，如山藥、當歸、枸杞子等

類黃酮和木酚素，不僅能對婦女的更年期症狀有顯著的緩解作用，同時也能降低罹患心血管疾病的風險。

天然食物中的**大豆異黃酮**(富含於黃豆、黑豆、納豆、毛豆、豆腐、豆漿)等等**大豆類製品**；**植物性荷爾蒙**，主要是**木酚素**有(牛蒡、葵花籽、亞麻籽、芝麻、南瓜籽、全穀類食物（燕麥、黑米）、十字花科蔬菜花椰菜、高麗菜等)。

另外像是存在於山桑子(山桑子具有更高的花青素含量，特別是矢車菊素類型的花青素，所以對晶亮有神的保健特別有幫助)

這些食物富含植物雌激素，有助於調節身體荷爾蒙平衡，緩解更年期不適等症狀。

智利酒果(近年來研究發現智利酒果的黃酮類含量十分的高，尤其花青素（Anthocyanin）的含量更是豐富金盞花(金盞花的功效主要包括護眼、抗發炎、促進皮膚健康、舒緩情緒等)睡前空腹狀態下食用葉黃素，除了無法完整發揮保養功效之外，也不利於消化與吸收，因此不建議睡前食用！可可豆的抗氧化多酚類，也同樣有助於維持血管健康。

## 優質蛋白質與適量的運動

部分更年期女性可能有**皮膚乾燥、落髮變多和肌肉量流失**等等問題，透過足夠的優質蛋白質攝取，不僅可以預防以上症狀，搭配充足的運動習慣，像是拉筋、柔軟體操、有氧運動和重量訓練，更可以鞏固肌肉、提升新陳代謝，有助於體重管理、預防骨質疏鬆和荷爾蒙失調。



- 好的油脂來源

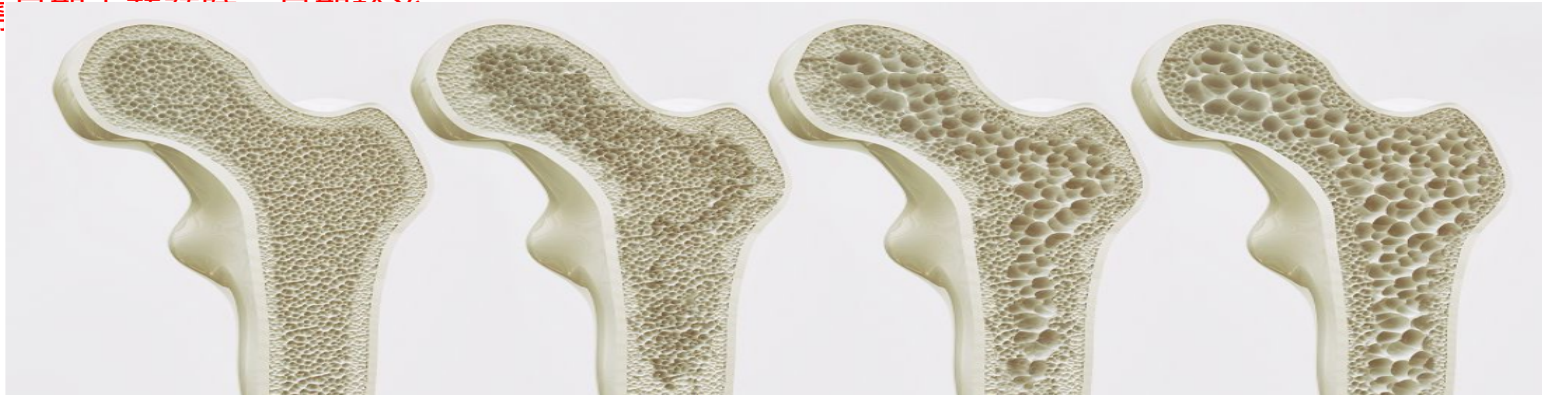
**單元不飽和脂肪酸**含量較高的油，如芥花油、橄欖油、苦茶油、酪梨油等等；以及富含**OMEGA 3多元不飽和脂肪酸**的亞麻籽油和魚油，研究皆發現有助於降低血中低密度脂蛋白，及增加高密度脂蛋白，促進血管健康、預防心血管疾病。

# 注意：女性更年期的疾病風險

## 1 腎主骨生髓 - 停經婦女骨質疏鬆症

- 女性35歲之後，骨質密度開始以每年1~2%的速度流失，當女性進入更年期後，由於缺少雌激素保護，**骨質密度流失速度加快**，容易導致**骨質稀少或骨質疏鬆症**。
- 停經婦女骨質疏鬆症是指停經後短時間內因(腎陰虛-**雌激素水平急劇下降**)，導致骨吸收亢進，全身骨量減少，骨骼脆性增加，極易發生骨折的一種與絕經有關的代謝性骨病，屬原发性骨質疏鬆，受累者多為絕經後3~4年。
- 根據流行病學調查，約有1/3絕經後的婦女患有骨質疏鬆症，特別是絕經後3~4年，每年骨量丟失約2.7%，以後為1年1.7%，8~10年為穩定期。所以更年期骨質疏鬆的早期診斷及治療是很重要的。

- 需



骨質疏鬆症 (osteoporosis) 的字義是「多孔的骨頭」骨質量減少，骨骼內孔隙增大，呈現中空疏鬆的狀態

## 骨質疏鬆症

1. **腎精虧虛**，腎藏精，主骨，藏真陰而寓元陽，為先天之本。因先天稟賦不足，或後天失養，或房勞多產，耗傷真陰，使精血不足，失于生髓充骨；肝腎同居下焦，乙癸同源，腎虛精虧，不能化血，水不涵木，致肝血不足，筋骨失養，發為本病。
2. **陰虛內熱** 絕經後腎陰虛弱，加之素體不足，致虛熱內擾，虛火盛而熱復耗陰分，損骨髓少發為本症。
3. **陰陽兩虛**，腎氣衰，腎陰不足，天癸竭，累及腎陽，進而造成陰陽俱虛。精血不足，腎陽衰微，不能充骨生髓，而形成骨質疏鬆。
4. **脾腎兩虛** 脾胃虛弱，水穀精微不化，氣血生化乏源；或平素恣食膏粱厚味，嗜酒、暴食、偏食，飲食失宜，使脾胃受損，後天之精不能充養先天，導致筋骨失於氣血充養，骨髓空虛，發為本症。

## 注意：女性更年期的疾病風險

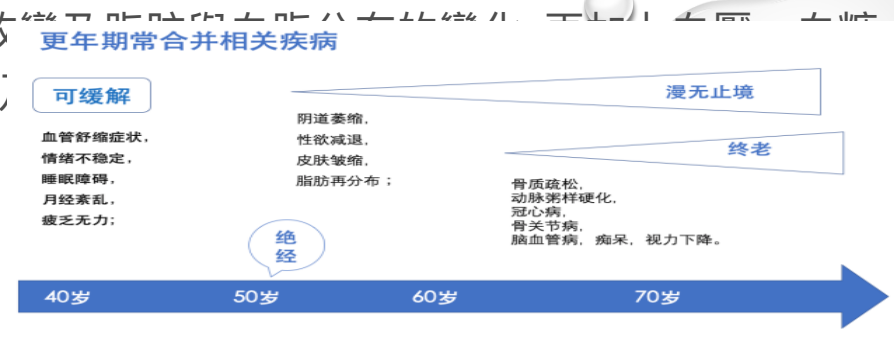
### 2 癥瘕

经断前后的年龄为癥瘕好发之期,如出現月經過多或經斷複來,或有下腹疼痛,浮腫,或帶下五色,氣味臭穢,或身體驟然明顯消瘦等症狀者,应详加诊察,必要时结合影像学检查,明确诊断,以免贻误病情。中藥+針灸在良性腫塊未變大，未變硬時效果較好，中藥加針灸可散瘀結

### 3 心血管疾病風險

女性進入更年期後，血中低密度膽固醇及三酸甘油酯開始緩慢增加，形成動脈硬化，提高了**血管性失智症**（包括記憶、計劃、推理、判斷、的認知能力衰落。當血流減少回流到大腦的任何區塊時，大腦迅速受損，情況允許的話會緩慢恢復，腦組織受損導致失智症狀）。注意中風和心肌梗塞等疾病風險。中藥+針灸有效去除血脂

女性更年期因體內雌激素濃度下降、代謝率改變等心血管危險因子較年輕時期更容易上升, 以疾病風險



## 4 經斷復來

需盡快查明原因，首辨良惡，排除異常病證

### 1.子宮頸癌

陰道不規則出血，常為接觸性出血，或見血性帶下，量時多時少，也可大量出血；嚴重者可見下腹脹痛，腰痛，一側或二側側痙攣性疼痛；婦科檢查見子宮頸糜爛嚴重或呈菜花樣改變；需進行子宮頸TCT檢查，陰道鏡檢查或活檢以確診。



### 2.子宮頸炎

宮頸糜爛或息肉時均可見接觸性出血，子宮頸刮片細胞學檢查顯示：巴氏I~II級。TCT呈良性反應。

### 3. 子宮頸結核

表現為陰道不規則出血, 伴白帶增多, 局部見多個潰瘍,甚至呈現菜花贅生物。可局部活檢

### 4. 子宮肉瘤或子宮內膜癌

子宮出血反復量多, 子宮增大無壓痛等, 須作診刮以確診

無論是男性還是女性，其實兩者的更年期本質是相近的，都是面臨(腎陰虛-賀爾蒙的衰退)。

腎精 = 男性睪固酮的分泌高峰期落在15到30歲

一般來說，男性的更年期是受到睪固酮下降的影響，在30歲過後每年將會以1%到2%的速度下降，40到55歲之間便是男性更年期的好發期。

## 中藥+針灸有效提升腎陰虛情況及延緩機能退化

男性更年期的常見的症狀：

- 情緒控制：情緒不穩、心情鬱悶、缺乏自信
- 生理機能：骨質疏鬆、肥胖、肌力減弱、毛髮變化、血脂或血糖不穩定。
- 性功能：性慾下降、睪丸變小、性功能變差、勃起功能障礙。
- 精神方面：記憶力衰退、體力下降、容易疲勞
- 身體不適：無力、疲勞、睡眠障礙、出汗、心悸、熱潮紅、夜間失眠或睡眠品質不佳等

**更年期常見的症狀**

**女性** 好發於45-55歲  
停經後卵巢不再分泌女性荷爾蒙所引起的症狀。

**男性** 好發於50-60歲  
男性荷爾蒙分泌下降，導致器官功能出現障礙。

Category	Female Symptoms (45-55)	Male Symptoms (50-60)
神經血管	熱潮紅、盜汗、心悸。	熱潮紅、盜汗、心悸。
精神心理	失眠頭痛、憂鬱、焦躁、易疲倦。	記憶力減退、焦慮、抑鬱等。
皮膚狀況	皮膚失去光澤、皮膚乾癢。	腹部脂肪增加、糖尿病、骨質疏鬆等。
生殖系統	退化性陰道炎、陰道癢或刺痛。	性功能障礙及生理系統變化等。
泌尿道	尿道炎、頻尿、尿失禁。	頻尿、餘尿、攝護腺疾患等。
其他	骨質疏鬆、肩酸、腰痛、噁心等。	

**9種男性更年期症狀**

九六男性更年期症狀：情緒不穩、沮喪憂鬱、心悸盜汗、性慾降低、失眠、缺乏活力、體重增加、不集中、肌肉鬆弛。

情緒不穩	沮喪憂鬱	心悸盜汗
性慾降低	失眠	缺乏活力
體重增加	不集中	肌肉鬆弛

## 睪固酮補充 - 食物治療

- 透過平時所攝取食物，也能刺激身體分泌睪固酮。以下是5種有助提升睪固酮濃度的食物：
- **大蒜**：透過調節黃體素，大蒜有助於提升睪固酮濃度。另外，大蒜也能減少重金屬汙染及氧化反應所造成的睪丸細胞凋亡，維持睪丸機能。
- **生薑**：生薑所含多種具抗氧化化合物，能減少睪丸細胞損傷，並透過調節黃體素，促進睪丸分泌睪固酮。**(不合身體有內熱食用)**
- **優質蛋白質飲食**：蛋白質在人體內可分解為多種氨基酸，包括：纈胺酸（VALINE）、白胺酸（LEUCINE）、異白胺酸（ISOLEUCINE）、蘇胺酸（THREONINE），都能有效幫助促進睪固酮分泌。
- **大豆**：大豆所含卵磷脂能夠減少睪丸細胞損傷，提升睪固酮濃度。另外，動物實驗指出，定期食用大豆含有異黃酮，也能幫助分泌睪固酮。
- **乳酸菌製品**：睪丸間質細胞能夠促進睪固酮分泌。乳酸製品所含多種益生菌，刺激睪丸間質細胞，提升血液中睪固酮濃度，並提升精子活力。**(脾胃較差人士需醫師指導食用)**

## 睪固酮藥物注射 禁忌

- 並非所有病患都能接受睪固酮藥物治療，若曾擁有以下病史，使用睪固酮補充劑治療，恐會引發副作用，不建議使用藥物治療：
- 男性**乳癌** / **攝護腺癌** / PSA濃度過高
- 嚴重阻塞型**睡眠呼吸暫停症候群**
- 容易因為液體囤積而發生危險的病人，如：**心臟衰竭**
- 睪固酮濃度為正常值。



## 二、更年期有哪些健康管理建議？

### 1. 注意飲食

#### ① 飲食

建議均衡飲食，適量米飯、魚、肉、蛋、蔬果、穀物、大豆，控糖、少油、少鹽、限酒、戒煙

#### ② 注意鈣和維生素D的補充

更年期婦女要補充足夠的維生素D，人體維生素D的來源主要包括通過曬太陽或從膳食中獲得。

### 2. 適當運動

適當進行鍛煉，促進機體代謝。有氧運動能減輕個體的壓力、改善情緒，同時能幫助控制更年期體重增加、緩解更年期症狀，延緩卵巢功能耗竭速度。

更年期婦女應每週至少堅持150分鐘中等強度的有氧運動，如走路、慢跑、騎車、游泳、跳舞等；每週至少進行2~3次肌肉張力鍛煉，以增加肌肉量和肌力，運動前要與醫生進行溝通，確定運動方式及強度，並根據情況進行調整。

### 3. 注意控制體重



我們無法對抗變老，但面對更年期的來臨，透過**早了解、早準備**，才能好好面對。大部分婦女的更年期症狀都較為輕微且持續時間較短，只要維持良好生活習慣、照顧好身心健康，並適時尋求醫療協助，加上親友們的支持與陪伴，祝願每位女性都能順利度過這段時期，迎接人生下一個精彩篇章！



如有需要, 可Whatsapp預約 9370 7182

**THANK YOU!**