

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

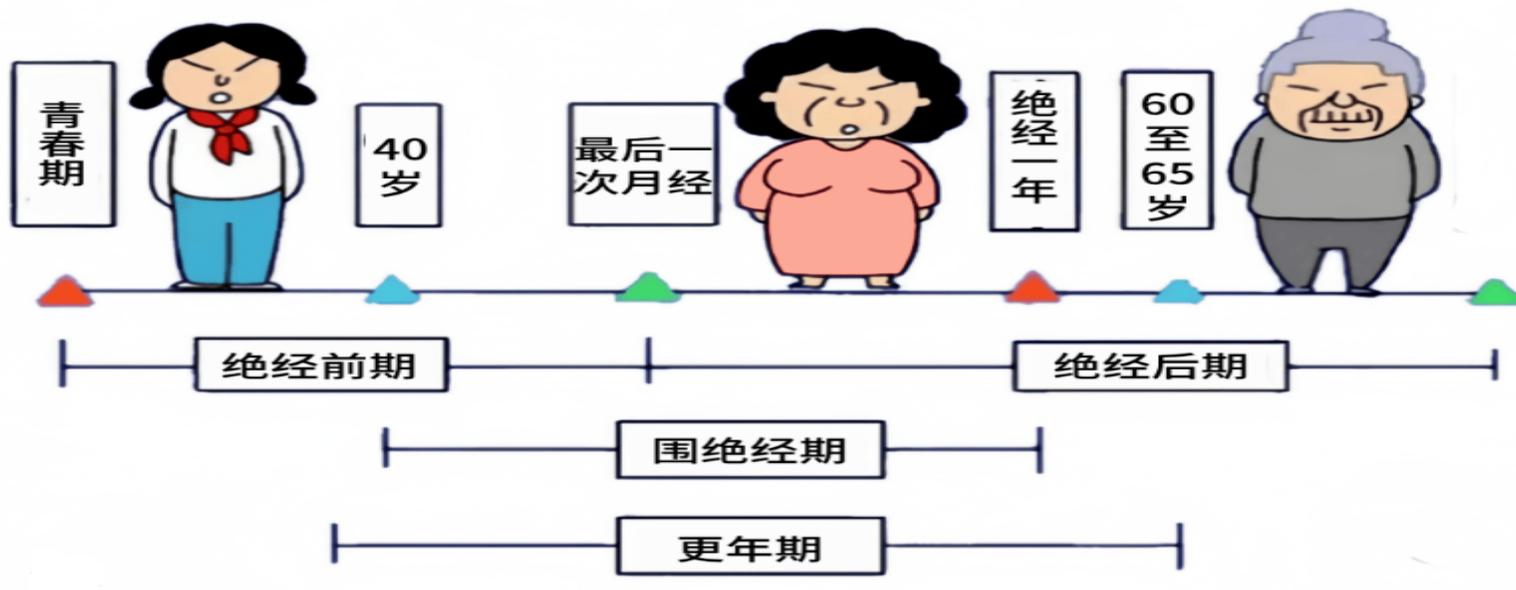
什麼是更年期？

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

更年期症狀 快速CHECK!



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



★ 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 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	9/2018至9/2020
			78.50%	91.10%		

<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會有**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

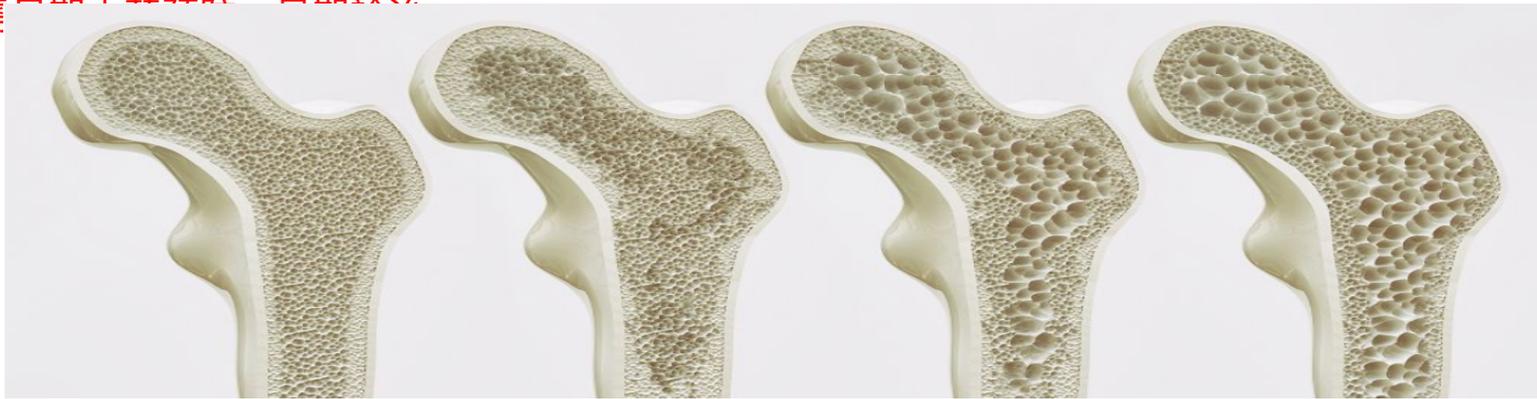
單元不飽和脂肪酸含量較高的油，如芥花油、橄欖油、苦茶油、酪梨油等等；以及富含**OMEGA 3多元不飽和脂肪酸**的亞麻籽油和魚油，研究皆發現有助於降低血中低密度脂蛋白，及增加高密度脂蛋白，促進血管健康、預防心血管疾病。

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

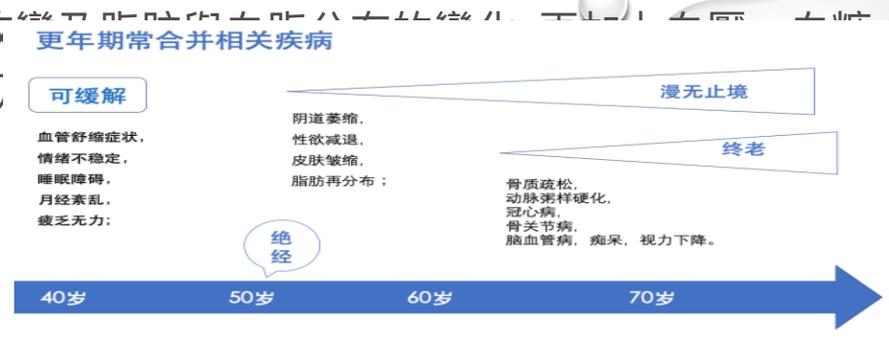
2 癥瘕

經斷前后的年齡為癥瘕好發之期，如出現月經過多或經斷復來，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，應詳加診察，必要時結合影像學檢查，明確診斷，以免貽誤病情。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	好發於50-60歲	男性
停經後卵巢不再分泌女性荷爾蒙所引起的症狀。		男性荷爾蒙分泌下降，導致器官功能出現障礙。	
神經血管	熱潮紅、盜汗、心悸。	神經血管	熱潮紅、盜汗、心悸。
精神心理	失眠頭痛、憂鬱、焦躁、易疲倦。	精神心理	記憶力減退、焦慮、抑鬱等。
皮膚狀況	皮膚失去光澤、皮膚乾癢。	新陳代謝	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。	生殖系統	性功能障礙及生理系統變化等。
泌尿道	尿道炎、頻尿、尿失禁。	泌尿道	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

若患者血液睪固酮濃度低於300-320 ng/dl，再加上出現相關症狀，則可以診斷為睪固酮低下

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！

 TST TST Physiotherapy & Rehabilitation Clinic 尖沙咀物理治療及復康診所	陳喜君 註冊中醫師 香港中醫藥管理委員會 香港中文大學中醫學碩士 香港浸會大學針灸文憑 Grace H. K. Chan Registered Chinese Medicine Practitioner Chinese Medicine Council of Hong Kong Master of Chinese Medicine (HKCU) Diploma of Acupuncture (HKBU)
Room D, 9/F, Milton Mansion, 96 Nathan Road, Tsimshatsui, Kowloon 九龍尖沙咀彌敦道96號 美敦大廈9樓D室	T (852) 2367 1662 M (852) 9370 7182 F (852) 2367 5662 E chan_house@yahoo.com.hk (MTR TST B1 Exit 港鐵尖沙咀站B1出口) (By Appointment 敬請預約)

如有需要, 可Whatsapp預約 9370 7182

THANK YOU!