# 女子知多D

2021.4.26

# 女子成長

黃帝內經 《素問》 -上古天真論篇

歧伯曰：女子七歲，腎氣盛，齒更髮長；

二七，而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子；

三七，腎氣平均，故真牙生而長極；

四七，筋骨堅，髮長極，身體盛壯；

五七，陽明脈衰，面始焦，髮始墮；

六七，三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白；

七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。

# 月經知多少

◆定義

-胞宮週期性出血，月月如期，經常不變稱為月經，是女性發育成熟的標誌和特有。

…

◆ 正常月經

-初潮年齡一般12-14歲；週期一般28-30天；每次月經為3-7天。

# 月經知多少

◆ **正常現象**

- 經量適中 (約50-80ml) ；經色正紅；經質無瘀塊；不稀不稠。

◆ **特殊現象，但身體沒有其他不適**

- 兩個月 》並月
- 三個月 》季經或居經
- 一年　 》避年
- 終身不行經而受孕者 》暗經
- 妊娠早期，按月行經但無損胎兒 》激經。
- 月經不往下行，而從鼻中出者 》逆經（子宮內膜異位症）
-

# 經期前後

◆經前期

- 子宮充血為準備孕育胎兒，若未孕育，則在陽氣鼓動下，子宮胞脈通達，瀉而不藏，經血得以下泄。此段時期食療宜**補氣疏肝**。

◆月經期

- 此期血海由滿而溢，血室正開，子宮瀉而不藏。因此氣血以下為順，此期食療宜開胃健脾，**忌生冷酸辣和肥甘厚味**。

◆經後期

- 血室關閉，子宮藏而不瀉，食療宜**補氣補血**，例如：八珍湯

# 月經病 (月經失調)

◆指月經的周**期**、經**期**、經**量**、**色**、**質**方面的異常或經期間出現某些症狀，例如：經痛

◆病因

- 外感六淫：寒、濕、熱
- 情志：怒傷肝、思傷脾、恐傷腎
- 生活：飲食、勞逸、房事不節
- 體質：發育不良、身體虛弱、過肥或過瘦

◆病機

- 脾腎不足，肝氣鬱滯，氣血兩虛

# 治療原則

- 補腎、扶脾
- 調理氣血
- 疏肝

# 月經失調的分型

- 氣虛型

  經色淡，質清稀薄，或量多。面白，少氣懶言，無神乏力，頭暈心悸，納少便溏。

- 實熱型

  經色深紅，質黏稠，或量多。煩躁口乾，大便乾結，小便黃。

- 肝熱型

  經色紫紅，有血塊，或量多，胸口悶脹，乳房脹痛，心煩急燥，口苦咽乾。

- 虛熱型

  經色紅，或量多，兩顴潮紅，手足心熱，口乾咽燥。

# 痛經

- 凡在經期或行經前後，出現周期性小腹疼痛或脹痛，甚至有惡心嘔吐，稱為痛經或經行腹痛。

- 可分為＜***原發性痛經***＞和＜***繼發性痛經***＞

- 初潮即開始痛經稱為***原發性痛經***，原因是子宮發育不良，子宮頸狹窄等引起。多數是少女或未婚女士。生殖器官無明顯器質性病變的痛經，子宮過度收縮引致。

# 痛經

- ***繼發性痛經***是盆腔內的器官出現器質性病變。如子宮內膜異位或慢性盆腔炎等疾病引起的痛經。
- 多數是發生在育齡期的婦女。

# 痛經

- 原因:

1. 經期受寒

   風寒濕使氣血凝滯不通，不通則痛。如行經期間穿短褲、露臍衫，夜洗頭又不把頭髮吹乾，加上行經期間抵抗力差，容易引起經痛。

2. 情志不暢

   學業和工作壓力、睡眠質素差，肝鬱氣結，氣血運行受阻。

# 痛經

## 3. 體質虛弱

本身體質差，易手腳冰冷，加上經常吃生冷食物或節食，會使身體營養不夠，氣血運行不暢。(下腹部脹痛是氣滯；刺痛則是血瘀) **不通則痛，不榮則痛。**

**舒緩痛經:**

茶方 –

1. 生姜、紅糖各15克，白芍30克，生甘草10克， 3碗水，煲45分鐘。經前兩天或痛時立即煎服。
2. 黑糖姜棗茶

   黑糖15克、生薑4克、紅棗6粒、水600ml

   水滾後轉小火煮20分鐘後，趁熱加入黑糖再煮1分鐘，當茶飲(紅棗可食) 經後調理。
3. 益母草茶

   益母草1兩、生姜2片、紅糖

   活血化瘀，調經止痛，經前3日飲

# 穴位 –

**1.太衝穴:** 位於大拇趾和二趾中間，第一和第二蹠骨之間凹陷位

**2.血海穴：**位於大腿內側，髕骨距離膝蓋約2寸（約為手指三指寬），股四頭肌肉前端內側隆起處。此穴有助活血化淤，調理婦科問題。

**3.合谷穴：**位於雙手手掌虎口處。此穴可紓緩疼痛、幫助經期調理。

**4.三陰交穴：**位於小腿內側，踝關節內側上方約3寸（約為手指四指寬）處。此穴有助於調和內分泌問題，並能緩解經痛不適。

穴道按摩時力道不用太大，只要揉壓時可讓穴位出現痠脹的感覺即可，若經痛狀況較嚴重者建議可增加穴道按壓的次數，就有助於緩解經期不適。

原文網址: https://health.ettoday.net/news/1748985#ixzz6sGTlVoLM

# 穴位

# 調經

益母草瘦肉湯 (1人份量)

益母草30克；當歸15克；紅棗4粒；豬瘦肉100克；鹽適量

先放瘦肉、當歸、紅棗(去核)落水，大火煮沸，改文火1小時，再放入益母草煮5分鐘，加鹽即可。

功效：活血化瘀，補中益氣

(腎虛或血虛者忌用)

- 四物湯
- 當歸12克、白芍15克、(生)熟地20克、川芎15克

- **熱證用生地，虛和寒證用熟地

# 腎氣虧損型

- 女性在經期或經期後，小腹會隱隱作痛，月經量少，色淡質稀，頭暈耳鳴，腰酸腿軟，小便清長，面色暗淡。

- 平時可烹杜仲雞
- 杜仲　　20克　　雞約500克
- 桑寄生　20克　　生薑3片
- **杜仲和桑寄生入湯袋，與雞放入砂鍋，加水燉1-2時，再加入生薑燉20分鐘，加鹽即可鏽飲湯食肉。 (燉的效果比較好，但煲也可)

# 更年期

- 定義: 即停經前後，從45歲至停經後一年內的期間，又稱 “圍絕經期” ，而絕經是指月經停止1年以上。
- 更年期的年齡範圍大約在45至55歲之間。

# 更年期綜合症
# 病因病機

- 女性於49歲左右，腎氣由盛漸衰，天癸將絕，精血不足，人的體質差異，精神情志因素，加上工作和生活環境的影響，不能適應身體變化，導致陰陽失調，氣血失和，而產生更年期的症狀。
- 由於**腎為先天之本，腎為五臟陰陽之本，久病及腎，腎病又易累及它臟**，因此更年期綜合症是以腎的陰陽失調為本，涉及其他臟腑的功能失調而出現。

# 更年期綜合症的症狀

- **情緒症狀**: 暴躁、易怒、沮喪、欲哭、悲觀、記憶和注意力減退。
- **月經症狀**: 月經週期或提前、或推後、或不定，月經量或多或少，月經長時間不止等。
- **中樞神經系統症狀**: 潮熱、盜汗、疲倦、失眠、頭痛、頭暈等、
- **心血管症狀**: 心悸、胸悶、缺血性心臟病、氣喘等。

# 更年期綜合症的症狀

- **生殖泌尿道症狀**: 尿頻、尿失禁等
- **骨關節症狀**: 腰酸背痛、腿痛、小腿抽筋、骨質疏鬆、骨折機率增高等、

- 中醫常見的更年期綜合症基本分為**腎陽虛証、腎陰虛証和腎陰陽兩虛証。**
- **腎陽虛証**
- 症狀:精神不振，面色晦暗，小腹冷感，怕風怕冷，**手足冰冷，小便頻密，夜尿增多**，帶下量多，頭暈耳鳴，腰酸背痛。
- 月經症狀: 月經週期或提前、或推後、或不定，月經量或多或少， **經色淡，質清稀。**

- **腎陰虛証**
- 症狀:**烘熱出汗(潮熱)**，心煩，**手心腳心發熱，失眠夢多，夜間入睡後出汗(盜汗)** ，口乾，皮膚瘙癢，頭暈耳鳴，腰酸背痛。
- 月經症狀: 月經週期或提前、或推後、或不定，月經量或多或少，**經色鮮紅**

- **潮熱:**
- 內分泌和自主神經功能障礙所致(西醫) ，天癸竭，精血逐漸不足，陰虛而陽亢，道致臟腑功能失調(中醫) 。
- **盜汗**
- 睡醒後發現身體濕淋，像出了一身汗，但又不記得什麼時候出汗，這種睡後汗出異常，醒後汗泄即止，稱為盜汗(鬼崇汗出) 。主要是陰精虧虛以致陰虛生內熱、虛陽上亢，津液不固做成。治療宜養心斂汗，滋陰

# 腎陰陽兩虛証。

- 症狀: 、時而怕風怕冷，時而烘熱出汗，頭痛，頭暈耳鳴，健忘，煩躁失眠，盜汗，小便時清時黃，手足冰冷，疲倦乏力，尿頻，尿失禁等。

# 更年期保養

- 更年期常有「陰虛陽亢」的現象，像是盜汗、燥熱、脾氣暴躁等症狀，這種情形需要**舒緩肝經**，可以藉由腳掌上的太衝穴、頭頂的百會穴、腳踝的三陰交穴來改善，舉凡按壓、泡腳等方式都有效果。

# 更年期的食療

- 植物雌激素
- 作用: 防治更年期不適症，絕經後骨質疏鬆，抗氧化作用
- 主要有: 大豆異黃酮、木酚素、香豆雌酚等，最常見是大豆異黃酮和木酚素
- 來源:
- 1)異黃酮
- - 大豆豆漿、大豆芽
- - 西瓜、木瓜、空心菜、胡蘿蔔、四季豆、香蕉、鷹嘴豆、牛油果

# 更年期的食療

- 2.木酚素
- 很多穀物都含有木酚素，尤其**亞麻籽和芝麻**，最好是亞麻籽粉和芝麻醬。
- 水果含木酚素：梨，蔬菜有芹菜、大蒜

# 更年期的食療

- 甘麥大棗粥(二人份量)
- 材料:　大棗10g　　甘草15g　　小麥50g
- 製法:　先煎甘草，去渣；後加入小麥和大棗，共煮為粥。
- 禁忌:　感冒咳嗽，食積、濕盛腹脹，水腫忌服。
- 適合各型的更年期症狀

# 更年期的食療

- 桂圓甘麥飲

桂圓、小麥　　各15克

菊花　3克

玫瑰花　　5克

紅棗 (去核)　3粒

甘草　6克

製法: 將材料放入煱中，加800至1000ml水分煮10分鐘後，代茶飲用

功效: 補氣血養心疏肝安神 (肝鬱而發脾氣)

# 更年期的食療

桑寄生蓮子蛋茶 (二人份量)

- 材料： 桑寄生12g　蓮子18g　桂圓30g　雞蛋2隻　冰糖適量
- 製法： 雞蛋先煮熟去殼，以牙簽戳幾個小孔方便入；其他材料洗淨，桑寄生入袋，所有材料加六碗水入煲，以大火煲滾後轉小火煲一小時，加冰糖調味即可。
- 禁忌:便秘忌用
- 適合腎陰陽兩虛証 (腰膝酸軟，心煩失眠)

# 更年期保養和預防

1. 保持心情舒暢，樂觀豁達，處理好各種人際關係，做到隨遇而安。
2. 生活要有規律，防止過度疲勞和緊張，太過安逸也不宜。
3. **少喝咖啡**

   更年期骨質易流失，咖啡因攝取過多會使骨質加速流失

**4. 低脂高纖飲食**

- 建議盡量吃食物的原態，避免食用高脂肪、精緻澱粉食物，避免加速身體老化。
- 飲食有節，忌生冷和辛辣刺激食品，加強營養，多吃新鮮水果蔬菜 適當吃一些有補腎健脾的作用的食物或藥材，如:淮山、枸杞、黑芝麻、核桃、地黃。還有黑豆、黃豆、堅果和牛油果有助改善荷爾蒙。

**5. 補鈣**

- 更年期後著重預防骨鬆，可以補充鈣片和維生素D3。

**6. 控制體重**

中年後體重越重，發生乳癌的機會越高。

**7. 做負重運動**

積極參加適當的體育鍛煉，增強體質和抵抗力。

想要存骨本，要做負重運動才有效，包括快走、慢跑、打球、有氧舞蹈、舉啞鈴等

**8. 定期檢查**

40歲以後務必每2年接受一次乳房X光攝影檢查；30歲以上、有性經驗的女性，則建議每3年做一次子宮頸抹片 檢查。

總結:

- 更年期綜合症是女性機體功能減退，細胞老化過程中的生理變化反映出來的某些症狀。如果想預防更年期綜合症的發生，就要保持腎氣充足，腎的陰陽平衡。

- *惟敬畏耶和華的婦女必得稱讚。*

箴言31:30下