

中醫防治一 更年期綜合症



Gleneagles Hospital

HONG KONG

港怡醫院

2. 針灸療法

- 多以針刺穴位，調節氣血：三陰交、太溪、腎俞、肝俞、內關、神門、氣海、關元等
- 常輔以耳穴貼壓，選神門穴、內分泌、卵巢區，以調節自律神經
- 針灸療程長短視乎症狀輕重而定

3. 食療建議

- 常用滋陰養血食材，如銀耳、百合、山藥、黑芝麻、核桃、桂圓、枸杞等
- 注意：因體質差異，食療需在註冊中醫師指導下應用

中醫預防：改善體質，延緩衰老

近年部分女性因卵巢早衰（40歲前絕經）或體質虛弱，更年期症狀更為明顯。中醫強調「治未病」，建議以下預防措施：

1. 40歲後調理月經

- 若出現月經紊亂（如週期縮短、量少），應及早中醫調理，滋腎養血

2. 產後調養

- 產後氣血耗損大，應把握坐月子時機調理，避免過勞
- 大出血者更需中醫調養，促進氣血恢復

3. 中醫運動養生

- 常練習太極拳、八段錦、瑜伽等養生功法，以調和氣血、強健體魄

4. 舒緩壓力

- 保持心境平和，可透過聆聽音樂或練習靜坐等方式，緩解緊張與焦慮情緒

5. 規律作息

- 避免熬夜，長期睡眠不足易傷肝腎

以上資料僅供參考，如有疑問，請諮詢閣下的註冊中醫師。

Chinese Medicine Clinic 中醫診所

Location 位置	Clinic M, 1/F, Tower A A座一樓—診所M
Service hours 服務時間	Monday - Friday 星期一至五 9:00 am - 6:00 pm 上午九時至下午六時
Saturday 星期六	9:00 am - 1:00 pm 上午九時至下午一時
Sunday and public holiday 星期日及公眾假期	Closed 全日休息

Enquiries/Appointment 查詢 / 預約

WhatsApp	+852 6452 3581 (for WhatsApp only 只限WhatsApp訊息)
Email 電郵	soccm@gleneagles.hk



Effective date: 14/04/2026

Ref: GTCM-L06-R1-03/26

Free Shuttle Service

免費專車服務

Gleneagles Hospital Hong Kong provides free shuttle bus service between MTR **Wong Chuk Hang Station** (Exit A) and the hospital (main entrance), and between MTR **South Horizons Station** (Exit A) and the hospital (main entrance).

港怡醫院為市民提供免費專車服務往來港鐵**黃竹坑站** (A出口) 及醫院 (正門)，以及往來港鐵**海怡半島站** (A出口) 及醫院 (正門)。



Free Shuttle Schedule
免費專車服務時間表

MTR 港鐵

Gleneagles is within walking distance from MTR **Ocean Park Station** (Exit C).

您可由港鐵**海洋公園站** (C出口) 步行至港怡醫院。



Hospital address

1 Nam Fung Path,
Wong Chuk Hang, Hong Kong

醫院地址

香港黃竹坑南風徑1號

Mainline 電話 + 852 3153 9000

WhatsApp + 852 6452 3581

(For WhatsApp only 只限WhatsApp)



www.gleneagles.hk

f Instagram LinkedIn YouTube Gleneagles Hospital Hong Kong
港怡醫院



Gleneagles Hospital

HONG KONG
港怡醫院

中醫防治一 更年期綜合症



更年期的定義

婦女一般在49至55歲左右進入自然絕經期，標誌著生育能力的終結。由於體內激素變化，部分婦女在絕經前後會出現一系列相關症狀，如潮熱、失眠、情緒波動等。這些症狀可能持續數月至數年不等，現代醫學稱之為「圍絕經期綜合徵」。

中醫病因病機

中醫認為，女性的月經與腎氣、天癸、沖任密切相關，這些因素共同調控女性的生殖生理週期。

- 腎氣是先天之本，主宰人體生長、發育與生殖功能
- 天癸是一種由腎精化生的精微物質，類似現代醫學的性激素（如雌激素、促性腺激素）。婦女14歲左右「天癸至」，月經初潮；天癸充盛則月經規律，具備生育能力；約49歲天癸衰竭，則月經停止，進入絕經期
- 沖脈為「血海」，主導氣血運行；任脈為「陰脈之海」，主胞胎（妊娠）。沖任二脈氣血充盈且通暢，則月經正常

更年期是「腎氣漸衰，天癸竭，沖任虛損」的自然生理過程。部分婦女因體質虛弱或生活調攝不當，無法順利適應這一階段的生理過渡，導致陰陽失衡、臟腑氣血失調，出現一系列不適症狀。

誘發因素

- 長期壓力、焦慮
- 過度勞累、睡眠不足
- 飲食失調（如經常進食辛辣、油膩、生冷食物）
- 產後失血過多或體質虛弱

受影響臟腑及疾病性質

- 主要與腎相關，同時涉及心、脾、肝
- 疾病性質：以腎陰虛最為常見，可能兼夾痰濁、血瘀、鬱火等

常見症狀

更年期症狀涉及多個方面，包括：

1. 月經紊亂

- 週期不規則、經量忽多忽少，最終停經
- 建議進行超聲波檢查，排除子宮肌瘤、卵巢腫瘤等器質性病變

2. 血管舒縮症狀（潮熱、盜汗）

- 面部、頸部突然發熱、出汗，持續數分鐘，可能反覆發作

3. 精神神經症狀

- 情緒不穩、易怒、焦慮、抑鬱、記憶力下降、失眠

4. 泌尿生殖系統問題

- 因雌激素下降，黏膜萎縮而出現陰道乾澀、尿頻、尿失禁等

5. 心血管疾病風險

- 雌激素減少可能導致血脂異常、血壓波動，增加冠心病風險，或出現心悸、胸悶等症狀

6. 骨質疏鬆

- 骨質流失加快，易導致腰背痛、關節痠軟，增加骨折風險

7. 皮膚與毛髮變化

- 皮膚膠原蛋白減少，出現乾燥、皺紋增多、色素沉著，頭髮枯黃易脫落



中醫治療

治療原則：以補腎為主，兼調心、脾、肝，平衡陰陽，改善氣血

1. 中藥調理

- 仍有月經者，可根據月經週期不同階段進行調理，以預防經期紊亂、經量過多或崩漏，減少氣血損耗
- 常用中藥：熟地、山藥、枸杞、制首烏、菟絲子、女貞子等
- 建議至少調理三個月經週期以上，以穩定體質