



女性過渡更年期

首重補腎氣抗衰



■更年期女性除了停經外，常見如頭暈也是常見症狀。

從中醫角度理解，婦女的成長過程中，其月經週期的變化和調控，主要受腎氣的影響。腎氣的盛衰決定了女性發育、生殖、和衰老的進程。

《黃帝內經·素問》的第一篇《上古天真論》有一段論述女子腎氣盛衰的文字：「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。」

腎氣不足致衰老

簡單的意思是說，女子長到了七歲時，腎氣開始旺盛，乳齒更換，頭髮亦漸見茂密。到了14歲，生理出現變化，天癸男女皆有，（一般認為在女子方面是調控月經的激素，包括卵泡刺激素(FSH)、黃體生成素(LH)、雌激素(estrogen)和孕酮(progesterone)等)成熟，與激素的功能及調節有關的衝、任二脈通暢，開始進入青春，性器官開始成熟，月經便按時來潮了，而且可以生育。21歲時，腎氣充盈，牙齒完全生長堅實。28歲時，筋骨亦

已堅實，頭髮生長得最茂盛，身體發育到了最高峯。到了35歲，循行於胃腸的經脈之氣血首先衰弱，面部開始顯露憔悴，頭髮也開始脫落。42歲時，匯聚於頭面的三陽經脈氣血衰弱，面部的神采消失，頭髮也漸變白。到了49歲時，衝任二脈的氣血亦衰弱了，天癸枯竭（相當於荷爾蒙失調及性腺激素的急劇下降），月經亦停閉，形體完全衰老，已不能再生育了。由此看到，女子生理性衰老的主要變化在於腎氣的盛衰，其衰老的過程亦受腎氣的主宰而令經脈氣血出現衰退的表現。



■失眠及盜汗是更年期女性常見表徵。

停經原因複雜

女性到了更年期，月事停止，開始絕經，這是正常的生理過程。於此筆者想起了一個紅樓夢的人物香菱，她正值青春小艾，又不是懷孕，但卻出現了中醫所說的「乾血之症」（即停經）。《紅樓夢》第80回寫道：「香菱因氣怒傷感，內外折挫不堪，竟釀成乾血之症，日漸羸瘦作燒，飲食懶進，請醫診視服藥，亦不效驗。」當然女性未到更年期而沒有月經有很多原因，一般到16歲仍未有初潮稱為「原發性無月經症」；開始了月經週期後又停止三個月以上者，稱為「繼發性無月經症」。無月經症的原因較複雜，涉及中樞異常（包括精神因素或下視丘病變）、腦下垂體前葉異常（包括腫瘤、手術或放射治療的破壞，和其他病變引致其組織壞死等）、卵巢異常（包括先天缺陷或發育不全，或後天因素破壞卵巢組織）、子宮異常等種類，當中以精神因素較為多見，香菱的無月經症正正屬於這一類。

益母解鬱湯（1人量）

材料：益母草15克、雞血藤30克、玫瑰花5克（後下）、紅棗5枚（去核）

做法：將材料洗淨，用5碗水用猛火煲滾後，改用細火煲45分鐘即成，放入玫瑰花焗10分鐘即成。

功效：益母草及雞血藤均能活血調經，雞血藤兼補血及舒筋活絡，玫瑰花舒肝解鬱、和血調經，紅棗補中益氣，養血安神；諸品相配活血調經、養血安神，對經量少的婦女尤為合適。



■玫瑰花可舒肝解鬱，和血調經。

小貼士

本篇湯水中的益母草，是一味調經的要藥。它屬中醫的活血化瘀藥，其味辛、苦性微寒，有活血調經、利水消腫和清熱解毒的作用。它含多種生物鹼，對子宮平滑肌有明顯的興奮作用；亦能抑制血小板聚集、血栓形成及紅細胞的聚集，所以常用於治療月經不調、痛經、產後腹痛或惡露不盡；亦有明顯的利尿作用，所以能利水消腫，可治療小便不利和腎炎水腫，對高血壓病亦有輔助的治療作用。其果實為茺蔚子，亦是一味中藥，有活血調經、清肝明目的作用。



■益母草活血化瘀，是調經要藥。