



女性更年期中醫護理指導

2019.06 制定
2023.09 修訂

一、什麼是女性更年期：

世界衛生組織(WHO)將更年期定義為從卵巢功能開始衰退到絕經1年內的時期。更年期綜合症是指由更年期精神、心理、神經、內分泌和代謝變化所引起的各器官系統的症狀和體內綜合症候群。

二、更年期的症狀：

1. 在生理方面:月經週期改變、經血量異常、發熱、潮紅、盜汗、胸悶、心悸、陰道乾澀、性交疼痛、頻尿、尿失禁、骨質流失、心血管疾病。
2. 在心理方面:情緒不穩、焦慮、煩躁、失眠、恐慌、憂鬱、記憶力及注意力下降。

三、病因：

西醫的觀點是正常的下視丘-腦下垂體卵巢之間的平衡產生變化，與「卵巢功能衰退」有密切關係。

中醫的觀點乃根據內經記載:「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。」意思是三十五歲，身體開始衰老，首先是陽明脈衰退，面容開始枯焦，頭髮也會墮脫；四十二歲，上部的三陽脈衰退，面容枯焦槁悴，頭髮開始變白；到了七七四十九歲，任脈空虛，太衝脈衰微，天癸枯竭，月經斷經，所以形體衰老，不再有生育能力。故由此可知，四十九歲前後，進入更年期。

四、治療：

主要根據病人的體質及臨床表現，依據臟腑、氣血的關係對症進行調理，重點再調補腎陰腎陽，使身體達到相對的平衡。

五、女性更年期針灸療法：

由醫師辨證論治後採取針灸療法穴位刺激，來改善更年期所帶來身體及心理不適。其方式有：

1. 耳針取穴：神門穴。

2. 體針取穴：太衝穴、三陰交穴、內關穴。

六、女性更年期穴位按摩：

1. 穴位名稱：神門

治療效果：鎮靜安神，改善憂鬱、失眠、神經衰弱。

穴位找法：手掌朝上，無名指碗豆骨後緣，腕橫紋凹陷處即是神門穴



(1)按摩手法：按壓法

(2)力道：彎曲食指第二指關節，扣住按摩此穴 10 秒鐘，休息 5 秒鐘

(3)反覆進行時間：左、右手各按壓 5 分鐘，每日早晚各一次

2. 穴位名稱：內關

治療效果：可舒緩心悸、胸悶。

穴位找法：手掌朝上，前臂掌側正中線上，腕橫紋中央直上 2 寸（三指幅寬），兩條肌腱中間。



(1)按摩手法:按壓法

(2)力道:大拇指按壓，按此穴 10 秒鐘，休息 5 秒鐘

(3)反覆進行時間:左、右手各按壓 5 分鐘，每日早晚各一次

3. 穴位名稱:三陰交

治療效果:身體十二條經絡，有三條陰經經絡(肝、脾、腎)在此交會，

按摩此穴促進任脈、督脈、衝脈的氣血暢通，可調整自主神經系統平衡，改善失眠及神經衰弱。

穴位找法:內側腳踝上 3 吋，四橫指寬，脛骨邊緣凹陷處即是此穴。



(1)按摩手法:按壓法

(2)力道:大拇指按壓，按此穴 10 秒鐘，休息 5 秒鐘

(3)反覆進行時間:左、右手各按壓 5 分鐘，每日早晚各一次

七、女性更年期飲食保健：

1. 枸杞百地飲

適合：潮熱盜汗、失眠煩躁

功效：養清熱陰、補虛安神

材料：枸杞 10 公克、百合 12 公克、生地黃 10 公克、

作法：食材入鍋，加水 100cc 煮沸，再轉小火煮 30 分鐘，去渣當茶飲，早、中、晚溫服。

2. 甘麥安神茶

功效：有疏肝解鬱、寧心安神功效，改善失眠、心悸、焦躁。

材料：炙甘草 1.5 錢、浮小麥 5 錢、紅棗 3 錢、酸棗仁 3 錢

作法：材料放入鍋中，加 5 碗水煎煮，水滾後，轉中小火煮 30 分鐘，去渣當茶飲，睡前 15 至 30 分鐘溫服。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院中醫諮詢專線：台北馬偕(02)25433535 轉 2271，淡水馬偕(02)28094661 轉 2580，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00，週六上午 9:00-12:00。

祝您 平安健康