

更年期很难受，别只知道硬扛

舟山市中医院妇科副主任中医师吴凌燕：可以通过调理让这个过程更舒适、更优雅

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

“终于能睡个好觉了，脾气也没那么暴躁了！”今年48岁的市民郑女士（化名），3年前开始无明显诱因入睡困难、头痛，伴有烘热感，夜间出汗明显。她还常因入睡困难引发头痛，偶有耳鸣、头晕，情绪波动大，喜叹息，易生气烦躁。她在市中医院综合调理一阵子后，近期情况明显改善。记者采访了舟山市中医院妇科副主任中医师吴凌燕，请她讲讲中医调理如何助女性平稳度过更年期。



肾虚为本：更年期的中医本质

“更年期是45~55岁之间的女性会经历的一个特殊而重要的阶段。”吴凌燕介绍，卵巢功能的减退直至衰竭在时间上出现的早晚和身体气血充盈、脏腑调达、情志舒畅有密切关系。就是与每个人自身体质以及生活状态息息相关，包括家庭关系、饮食结构、运动与否、情绪情感等。

她进一步解释道：“在中医看来，女性更年期根本的生理变化是肾气渐衰。”这里的“肾”并非西医解剖学上的肾脏，而是指一个功能系统，主导着人体的生长发育与衰老。

吴凌燕用形象的比喻说明：“中医认为女性以七年为一个生理周期。‘七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也’。这里的‘天癸竭’，就是指肾中精气化生的、主管生殖功能的物质已经衰竭。”

“肾虚是更年期的根本。”吴凌燕表示，“肾作为‘先天之本’，它像一棵大树的树根，滋养着其他脏腑。当肾水不足，无法滋养其他脏器，就会产生一系列症状。”

她说，现代女性生活节奏快，工作压力大，更年期症状往往提前出现，“实际上，女性在35岁左右身体机能就开始走下坡路了，提前进行保养，可以让更年期过渡得更平稳。”

更年期五花八门症状的中医解读

面对更年期女性五花八门的症状，吴凌燕认为关键在于理解肾虚如何影响其他脏腑。

“潮热盗汗，为什么是‘阴虚火旺’？这火从哪里来？”吴凌燕解析，“肾阴亏虚好比水池里的水不足，相对的火就会显得亢盛，产生虚火。虚火向上蒸腾，就表现为潮热；夜间属阴，阴虚加重，迫使津液外泄，形成盗汗。”

对于失眠心烦，她解释道：“这常与‘心肾不交’有关。肾水亏虚无法上济心火，心火偏亢扰乱心神，自然难以入睡。同时，胃不和则卧不安，脾胃功能不佳也会影响睡眠。”

情绪波动在更年期女性中尤为常见。“这与‘肝气郁结’密切相关。”吴凌燕说，“肝主疏泄，调畅气机。更年期女性常面临上有老下有小的压力，易导致肝疏泄失常，气机郁结，表现为情绪波动、喜叹息。”

至于疲惫健忘，她认为：“这反映了‘脾’和

‘肾’的虚弱状态。脾为后天之本，气血生化之源；肾为先天之本，主骨生髓通于脑。脾肾两虚，气血精微无法上荣于脑，自然精神不振、记忆力下降。”

吴凌燕分享了一个令她印象深刻的病例：“有一位老师，才40多岁，还没到更年期，但因为工作繁忙，总是感觉极度疲劳，喘不上气，没力气，还伴有睡眠问题。”

“我主要从调理她的脾胃入手，补气血。脾胃调好了，能够吸收药食精华，气血就能得到补充。配合安神药物，她吃了一段时间后感觉精力充沛，跑来跑去也不累了。”她笑着说，“有意思的是，这位老师后来意外怀孕了。这说明通过中药调理，卵巢功能还能更好地发挥作用。”

内外兼治应对更年期

面对更年期综合征，中医强调综合调理，因人制宜。吴凌燕介绍，市中医院基于中医“整体观念”与“辨证论治”原则，形成了一套综合调治方案。

中药汤剂治其本。“临床上最常用于调理更年期的经典方剂有很多，如六味地黄丸主要针对肾阴虚证；逍遥散适用于肝郁脾虚证；甘麦大枣汤是治疗脏燥的经典方；黄连阿胶汤则用于心肾不交证。”吴凌燕说，现代中医会在古方基础上进行创新性的加减化裁，以适应不同患者的复杂症状。

外治法缓其标。除了内服中药，中医外治法在缓解更年期症状方面也有显著效果。吴凌燕介绍：“针灸主要选取百会、神门、三阴交等穴位，这些穴位能安神定志、调节阴阳。对于缓解潮热、失眠、焦虑等急症，针灸通常1~2周就能让患者感受到变化。”她建议患者可自行按摩一些简单穴位，“比如百会穴位于头顶正中，经常按摩有助于安神醒脑；还有眼眶周围的穴位，类似我们小时候做的眼保健操，对缓解疲劳、改善睡眠也有帮助。”

此外，耳穴压豆通过刺激神门、内分泌等耳部反射区，以调节脏腑功能、安神定志；刮痧、拔罐则能疏通经络，调节气机，适用于肌肉紧张、气机不畅的患者。

食疗与运动辅助。“更年期女性的饮食总原则是营养均衡，低脂饮食。”吴凌燕强调，“我们的消化功能在减弱，清淡不是少营养，而是要选择更易吸收的食物。”她特别推荐各种颜色的谷物：“最好各种颜色的米都摄入，

紫色的、白色的、红色的、黄色的，像五行一样，五种颜色的米调在一起。但需要细嚼慢咽，减轻脾胃负担。”

对于争议较大的豆制品，吴凌燕表示：“豆类可以吃，但量一定要控制，一般要选择有机的大豆，20克以内。如果有乳房结节，高脂豆制品就不能再摄入。”

在运动方面，她建议：“运动有‘开’和‘合’。‘开’的运动如跑步、打球等较为激烈；‘合’的运动如太极拳、冥想等。我建议更年期女性要平衡‘开合’运动。”她特别提醒“收”的重要性，“更年期女性上有老下有小，精力外散太多，需要收回来。哪怕只是坐下来，关注自己的呼吸，感受身体的感受，这都是一个‘收’的作用。”

更年期的预防与早期干预

在临床中，吴凌燕发现大众对中医调理更年期存在一个普遍误解：“很多人认为更年期是正常的生理阶段，症状是必然的，只能忍受。其实不然，我们可以通过调理让这个过程更舒适、更优雅。”

她表示预防与早期干预很重要：“女性在35岁以后就要开始注意保养身心，而不仅仅是保养皮肤等外在的东西。”

她具体建议：“首先是生活状态，尽量不要熬夜，偶尔熬夜没问题，但不要经常熬。饮食要注意，水果、蔬菜、豆类、谷物类、油脂的摄入要平衡。”

“最重要的是找到自己喜欢的事情。”吴凌燕表示，“到了更年期，物质的东西需求不会很多了，精神世界要充足。”

吴凌燕还推荐了一种简单的调理方法：“你实在不想运动，就到大自然中去，看看树、水、山，收集大自然的正能量。”

据悉，超过85%的围绝经期女性可能会出现不同程度的更年期症状。面对这一庞大的群体，吴凌燕表示：“更年期是女性生命旅程中必经的一个阶段，但它绝不意味着是生活的‘魔咒’。尊重生命自然规律，接受、拥抱这个特殊的阶段，愿中医文化理念，帮助您突破自我局限的藩篱，让更年期成为我们重启自己人生的契机。”

她最后提醒：“患者本人是自己第一个医生，自己的感受很重要，有需要可以咨询医生。当人很充盈的情况下，就能慢慢度过这个时间点。”