

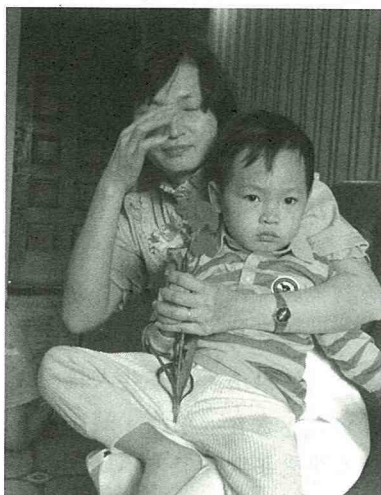
男女兩性更年期障礙

改善之道（上）

人類在經歷中年的過程後，不可避免的生、心理起變化，個性表現方式跟著改變，原來不太喜歡說話的，變得嚙嚙，本來就愛說話的，轉變成多愁善感、深沉、憂悒，平常很保守的，卻變為狂放，使得夫妻、家庭間出了問題，出現這些情形時，就是人體老化現象的更年期障礙。

人體的生理機能，從青春時期開始，隨著年歲的增長，持續發育，到了卅餘歲，功能相形減退，明顯的下降，產生老化現象。男、女除了因老化產生的共同疾病現象外，更年期障礙稍有差異，女性比男性提早老化約四、五年，雖然，個人體質的差異極大。但是，女性更年期的現象，不論在身體、生理機能、心理傾向，隨著「月經停止」而產生明顯劇烈變化，約從42～54歲前後四、五年（平均48歲）開始。

男性更年期則因賀爾蒙的衰減是逐漸的、緩慢的，所以經常被忽視，連周圍的親人，也認為只是一種老化的過程而已。致使身體、生理、心理健康加速變化，約從48～56歲前後四、五年間（平均52歲）開始。



■更年期婦女應注重運動及養生，千萬不要把更年期與年老劃上等號。

賀爾蒙分泌失調的困擾

女生，當賀爾蒙分泌減少時，不謹月經變得不規則，情緒無法自我控制，脾氣變差，容易被激怒，是因為內分泌的賀爾蒙明顯失調，導致肝臟血流量減低，月經不再出現，影響了人腦對於體溫的控制，容易產生熱潮紅、盜汗，這種現象，若是出現在夜間，會影響睡眠品質，產生失眠、身體異常疲倦，即使早上剛起床，也好像沒睡飽似的，呵欠連連，整天精神恍恍惚惚，無法集中，有時候還會伴隨著頭痛，這都是身體和心理受到生理機能賀爾蒙的影響，出現無法自

主的週期性情緒風暴。雌性激素分泌減少，也會引起尿道表皮組織變薄，使抵抗力減弱，造成尿道感染發炎；相對地，膀胱附近組織變弱，可能導致尿失禁。而陰道表皮組織變薄，容易引起陰道乾澀，致使陰道發炎及性交疼痛。皮下組織變薄，皮膚會乾燥老化，產生較多皺紋。骨質也會流失，形成骨質疏鬆症；腦部功能萎縮，記憶力減退和提早老人癡呆的症候群，亦增加心臟、血管的疾病。男性，當賀爾蒙分泌失調時，經常感到倦怠、失眠、沮喪、易怒、易疲勞，伴隨著智力及空間感的退化，對什麼事情都提不起興趣，再來，從青春期後，每經過十年，減少約十四%的生長賀爾蒙分泌，導致肌肉鬆弛、肌力減退，骨質密度降低，使骨質疏鬆。內臟脂肪增加，使身體小腹日漸隆起，腰圍直線上升，越來越肥胖。另外膀胱組織變弱，可能導致攝護腺肥大，連帶性慾減弱，自覺勃起功能衰退。皮下組織變薄，皮膚老化、乾燥、皺紋。這便是更年期症候群障礙，其實，只要建立正確的觀念，「更年期」不是病，只是人生過程中的一些生理現象而已。



中國醫學千年來，教授人類養生、延年之道，都非常重視「氣血」調和及「精血」保固。在平時，好好的規劃生活，保養自己，認知清楚，在更年期的過程中，並不會出現明顯的不適症狀，不但沒有所謂更年期障礙，比起同年齡的人，更顯得年輕有活力，能夠快樂平安的渡過更年期。

現代的台灣人，壽命平均值在75歲以上，經歷更年期後，尚有漫長的數十年悠閒生活可以享受，年輕時候為了理想、家庭、事業、婚姻操心勞力，到了四十餘歲，又要遭受「更年期障礙」困擾著身、心，若是不加以理會，任其惡化，而致引起種種併發症，實在令人感到鬱卒。如果人體的老化在腦部，會引起自律神經中樞的失調，失去平衡，時時刻刻都會發生骨折。老化使背骨變曲，腰直不起來，走起路慢吞吞，臉上漸多皺紋，滿頭漸多白髮，牙齒漸漸脫落，視力轉壞，聽力變差、目眩、耳鳴、頭痛、失眠，一大清早就醒來，缺乏耐性，記憶力漸進喪失了。常不自覺的悸動，全身發熱，卻又冒冷汗，皮膚不再柔嫩光滑，動輒發炎或濕疹，甚至感到搔癢、疼痛。

胃腸引起的便秘、下痢，尿道產生的頻尿、失禁、尿血、膀胱炎。另肺氣下降、胃粘膜萎縮、肥胖畏冷、多汗、肝斑、肩膀硬化、手腳麻痺、心律不整、血壓不定、骨質疏鬆、焦慮、躁鬱、哮喘、痛風、骨刺、腫瘤、陽萎、老人斑、風濕、尿糖

及老人痴呆等等，皆是更年期引起的併發症狀，令人難過。其實，只要適當的調養，親情的關懷，適當的運動，都可以獲得很好的改善。

所以，不應該由於對更年期的無知，讓漸漸老化的恐懼，造成身體上或精神上陸續出現各種因內分泌變化而產生不明所以的苦痛。每個人都會經歷更年期，有些人自然的接受漸漸老化的事實，依所能做的事，盡可能去努力。如走路、游泳、做瑜珈運動、參加早覺會，或忙於公益活動，或嘗試靜坐、練氣功、摔手功、練丹功、太極拳等等有氧運動的健康法。或有些人接受漢方食補、素食、藥療、減肥來輔助消除更年期障礙。不過，因人而異的身體基因組織不同，體質不一，先後天的不足，氣數運勢也各不相同，又何況男、女亦有差別，實在難有一種藥方，能以一蓋全，人人適用。再加上對於自身體質狀況，若不甚了解，而道聽塗說，真是如走鋼索，不能不謹慎。更年期，應對得宜的話，將步入愉快的老年生活；反之，產生許多的後遺病痛，這種困擾將伴隨著晚年。

如何減輕 女性更年期障礙？

關於女性更年期，應如何來減輕甚至解除各種不適應症狀呢？依研究顯示，服用賀爾蒙補充劑，可以改善一些生理不適症狀外，還可以防止或延緩老人痴呆症、心臟血管疾病、骨質疏鬆

症等的發生。但是賀爾蒙的補充，一定要經過醫師仔細評估，否則可能未蒙其利，先受其害。因賀爾蒙偶爾有些副作用，可能造成水腫，使氣喘惡化及心臟血管疾病、膽結石、癲癇、偏頭痛等等。若是過量的賀爾蒙，還有誘發乳癌、子宮頸癌的疑惑。

在更年期間還會伴隨著心悸、燥熱（熱潮紅）、失眠、心臟血管疾病、皮膚乾燥發癢、骨質疏鬆、陰道乾澀等的問題。如何對治燥熱、盜汗的煩惱？約占有七~八成的婦女，這種症狀會延續一年以上，有三~五成的婦女，甚至超過五年。有些女性在還未達到更年期，就有燥熱流汗的情形，這種為更年前期階段，發生的頻率沒有進入更年中期那麼密。症狀大都不定時、不定期，說來便來，完全沒有預警，時間從半分鐘到一個半小時。有此種情況的人，可作些生活記錄記下發生的情形，衣服穿著不要太多，以方便脫換為主。房間要清爽通風，盡可能不要吃大餐，因大餐後血管容易放鬆擴張，更加重燥熱、流汗等症狀。多喝白開水，減少熱飲和含咖啡因的飲料，在家中或辦公室隨時準備小冰塊，一發覺燥熱時，馬上口中含一塊，能減輕不舒服感。另酸、辣、刺激性食物亦會加重症狀，避免食用為宜。

「失眠」為普遍更年期婦女都有的煩惱，日常飲食宜攝取較滋潤的食物，以補充體內水分及防止流失，避免火氣上升影響睡眠，下午五點過後的飲食要特別

富貴手

如果您浪費許多時間、金錢，還是沒有將富貴手消除，其實只是方法沒有用對而已，請再給自己一次機會吧！外用紫蘇液可以幫助您。

彩雲植物研究中心

台灣民俗療法會員 王昭光
服務專線：0912-313258

噴霧式 1 瓶 500 元，回饋價 350 元，郵政劃撥：020-28723 王昭光

十天滿意保證，不滿意全額退款，不需要理由

注意，不要吃太飽及含有刺激性的食物為宜。每天服用400單位的維他命E或B群亦有「助眠」效果。或利用些放鬆小偏方，如按摩、打坐、冥想等，也可在枕頭內放些乾燥花。最重要是不養成在床上想東想西的壞習慣，輕輕鬆鬆的洗個溫水澡，好好睡一覺。

如何改善心悸的症狀？多補充維他命A、E、B、C(綜合維他命)，自然會紓解而改善症狀。如何預防因缺乏女性賀爾蒙而導致心臟血管疾病？有習慣性抽菸的女性，一定要戒菸。規律的運動以保持理想的體重，食物盡量以簡單清淡為宜，膽固醇和血脂肪要檢查並時時注意其變化。

皮膚乾燥發癢怎麼辦？

皮膚乾燥發癢怎麼辦？更年期的女性，由於賀爾蒙缺乏，導致體內有較高的男性賀爾蒙產生，所以容易掉髮，一些不該生長毛髮之處，會生出毛髮，如下巴、胸前，只要多吃含有女性賀爾蒙的食物，如黃豆(豆腐、豆漿、味噌)燕麥、大麥、玉米、木瓜、蘋果，中藥材的當歸、人蔘、黑升麻等。生長多餘的毛髮，可用剪刀或刮刀去除。平常沐浴後，全身搽上乳液潤膚，因賀爾蒙的分泌減少，皮膚會變得較乾燥，沒活力、光澤，使用月見草(夜來香)，能舒緩更年期不適的皮膚發癢、乾燥等現，並能增進細胞活力。避免日曬，外出時應使用係數SPF15以上的防

曬霜，預防皮膚乾燥、發癢以減緩老化現象。如何預防骨質疏鬆？在更年期的女性，賀爾蒙分泌趨少，使骨質流失，導致骨質疏鬆症，只要多補充膠質、鐵及鈣質，可使骨質疏鬆的程度降至最低，豬皮、雞爪及豬蹄、海參等都是膠質很好的來源。陰道乾澀怎麼辦？這是更年期女性，最難啟齒的問題。一般可用水沖洗會陰，每天一次，可減輕乾澀的感覺。目前市面上，有些專門塗抹陰道的無刺激水溶性油膏，或維他命E油、KIY霜，效果皆不錯。要注意含有石蠟成份製劑(如凡士林)不可塗抹至陰部內，會使陰道更乾燥難受。天然植物油，如橄欖油、芝麻油等，可滴在化粧用海綿上，放置陰道中，隔夜取出，每周一次，亦可解除乾澀。長時期飲用優酪乳，也可改善老年性陰道炎。平時可食用些天然食品或藥用植物，以替代不使用賀爾治療女性更年期障礙，如黑升麻(黑蛇根)、月見草、甘草、覆盆子、鼠尾草、人蔘、蔓藤、當歸、枸杞、核桃等，對改善停經期的症狀有幫助。

甘草能促進動情激素的製造。人蔘減輕憂鬱症，增加肌膚抵抗力，最重要能幫助動情激素

的製造。當歸有益於舒解皮膚燥熱，陰道乾澀、憂鬱等症狀。枸杞能預防心臟血管疾病，降低膽固醇。核桃能補腎潤肌，對更年期婦女有抗衰老及美容功效。在飲食中補充體內所缺乏的養分，應包含綠色蔬菜、花椰菜、蒲公英葉、金針花、海帶、海參、鮭魚、沙丁魚、龍眼、大棗、蓮子、木耳、百合、栗子、粗煉糖蜜、低脂酸酪乳。一天的飲食量，需包括50%的生鮮蔬菜及蛋白質補充品(尤其是血糖低者，更要特別注意)，應剔除咖啡因，少鹽、少酒精、少吃紅肉、高脂肪乳品、少糖、加工品食物、垃圾食物或速食品，並勿抽煙。儘量多吃大量的鮮果、蔬菜、全麥穀類、豆子、扁豆、碗豆、核果類。兩餐之間，補充高蛋白，並注重運動及養生，保持一顆愉快的心，讓自己更有信心，自然可使精神免於憂鬱，肌膚產生光澤及彈力，減緩老化現象，延長青春，千萬不要把更年期與年老劃上等號。統計顯示，台灣女性平均壽命為78歲，從更年期後，還有30多年的光陰，所以進入更年期的後階段，應該積極計劃另一段黃金歲月的人生。(待續)

翺