



长寿保健

更年期是女性从生育期进入老年期的过渡阶段，内分泌发生改变，雌激素分泌减少，卵巢功能衰退，进而引起内分泌失调。45-55岁的女性为更年期阶段，平均年龄为50岁。由于更年期阶段会出现诸多不适，像是热潮红、盗汗、心悸、失眠等，甚至临床发现，更年期干燥症也令人十分困扰，尤其是皮肤搔痒令人抓狂。周宗翰中医师表示，中医针对更年期不适，有4招要诀不妨照著做，有助摆脱烦恼。

更年期有哪些不适症状？
 更年期在临床上常

见症状包括：月经周期不规律、热潮出汗、心悸、抑郁、尿频、胸闷、失眠等，而一大部分女性也会开始出现皮肤搔痒，或是阴道搔痒的症状。

周宗翰中医师表示，曾有一位53岁的陈小姐，于52岁停经后，在晚上常有热潮盗汗的情形，而近来皮肤也开始出现搔痒感，症状像是蚂蚁在皮肤上爬，晚上常会痒到睡不着，西医诊断为寻麻疹，服用西药抗组织胺，吃了状况有好转，但没吃又会复发，于是转而求助中医治疗。

根据《素问·上古天

華人健康網 x 呼叫醫師



更年期不只熱潮紅出汗，皮膚搔癢更難耐？周宗翰中醫師：4招遠離更年期不適



周宗翰 中醫師

何首烏滋腎茶

按穴位保健

飲食少刺激

補充荷爾蒙

真论》：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；…；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”更年期妇女正值七

七之后，肾气渐衰，精血逐渐不足，肾阴阳开始失衡。而肝和肾为精血互化的器官，肝血需肾精来滋养，肾精虚衰则肝血亦不足。

而中医认为“诸痛痒疮皆属于心”，心在五行属火，心火亢盛，而肾水又不足，道致火扰于上，会出现心烦失眠、潮热盗汗，也会有皮肤搔痒的症状。更年期女性因肝血不足，肝阴亏虚，道致肝阳上亢，所以情绪容易抑郁或是暴怒，而情绪起伏也容易道致皮肤搔痒更加厉害。

在中医治疗上病机主要为肝郁血虚生风，治疗以疏肝解郁，祛风养血为主。以陈小姐为例，在中药上使用以疏肝养血的加

味道道散为主，合上祛风止痒的地肤子，再加上滋阴补肾的何首乌，于门诊调理近一个月后，潮热、盗汗的症状明显改善，皮肤搔痒感也已不再发作，现已不需服用西药。

4招远离更年期不适

周宗翰中医师建议，除了咨询专业中医师治疗外，在家也可自制何首乌滋肾茶缓解更年期的不适症状。

第一招：喝何首乌滋肾茶

材料：何首乌30公克、荆芥15公克、金银花10公克、生甘草3公克

作法：将上述药材洗净放入锅中煮沸30分钟后放凉即可饮用。

功效：何首乌滋阴补肾缓解更年期不适，也可改善皮肤搔痒，古代《病

医大全》即有“何首乌汤”用来清热止痒；荆芥祛风止痒；金银花清热解毒；生甘草益气补中，清热解毒，合用可缓解更年期不适，也改善皮肤症状。

除了食用何首乌滋肾茶，也可以按穴位保养，以下推荐血海穴：

第二招：按穴位保健血海穴

位置：大腿内侧，膝盖头内侧端上3指处，股四头肌内侧头隆起处

功效：调节经期不顺，亦可缓解皮肤搔痒症状

按法：皮肤搔痒时，可用大拇指稍用力按压两腿的血海穴，左右各15分钟以缓解不适症状

周宗翰中医师表示，远离更年期不适症状，还有以下日常生活要诀需注意：

第三招：饮食少刺激：

饮食上需注意避免食用过度刺激性食物如烤、炸、辣食物及酒精性饮料，以免加重症状。

第四招：

适度补充荷尔蒙：

可以适度补充含植物性荷尔蒙食物如黄豆、豆腐、豆浆等豆类制品，以缓解不适。

更年期妇女若能有耐性细心调理，则潮热、盗汗、失眠、搔痒等诸多症状皆可改善。

维持婚姻和谐的要点



那是一个下了班的傍晚，我望著丈夫一脸疲惫地走进门，双脚鞋一脱，包包一丢就哼著歌走进浴室去洗手，等著要吃晚餐。我在厨房看著这一切，眉头一皱，心里头已经念了他100遍了，坏习惯怎麼讲都没用，还像个孩子一样乱丢东西，但话卻卡在喉咙没说出口。

从交往到结婚也有十馀年了，自我认识这个人以来，就知道他不是个浪漫的男人，虽然遇到特殊节日，会一时兴起想要带我去吃饭，但都不是为了庆祝，只是为了吃大餐，更不用说买礼物讨我欢心了。当然他从不吝啬，对于我想要的东西几乎来者不拒，但要他认真考虑

送一份礼物给我比甚麽都难。

我看他这麼开心，便问他说这花怎麼来的。他实在是不会说谎的他，看著我傻笑，支支吾吾说不出个甚麽来，我就知道大概又是公司送给员工的花了。当然，我也没说破，我走进厨房挑了一个好看的玻璃瓶，装了点水把花放在里面，然后拿到餐桌上，这顿晚餐忽然变得不那麽平凡了。

他看著我这一连串的动作，忽然觉得眼前这个人，又变回了十多年前认识的那个女孩子，出门总是精心打扮，长发短发都盖不住她那双会说话的眼睛。

吃著吃著，我认真打量眼前这位先生，除了白头有点多，体态不瘦，但整体还维持的不错。偶尔仔细地看看这个人还是会觉得小鹿乱撞，不减当年的魅力。除了稍有改变的外型，对于『家』的共识，还是我们维持婚姻和谐

的要点，或许难免会对彼此有一些挑剔，囉嗦几句也是每天上演的戏码，但想一想，若没有了对彼此的扶持和体谅，婚姻生活就不美了。

垃圾车来之前，他就会看看哪个地方的垃圾要收，厨馀要整理；我洗完衣服后还要整理厨房，他就能帮忙晒衣服和陪小孩；浴室洗手台脏了，我们谁看到了就顺手清一下；餐桌上有用过的餐具，经过了就拿去厨房洗。

其实不用花很多时间，也不用特地为对方准备甚麽礼物(当然偶尔还是需要啦)，通常只要“顺手作一下”就能让对方轻松一点，多了一些休息及彼此谈心的时间。但常常很多人学不会“顺便帮个忙”这件事，好像眼睛有自动忽略功能，就是看不到一个家里需要帮忙的地方。

年轻人总是抱有对婚姻的幻想，以为结婚不过就是找一个看得顺眼的伴，一起做一些彼此有兴趣的事，你依我依的度过下半辈子。卻忽略了在婚宴当天过后，真正要面对的事情叫做“日常生活”，正是这四个字维系了长久的感情，也是这四个字毁掉了许多婚姻。

两个人结婚后，就需要开始学习“互相”和“体谅”，多了一点细心，两个人的婚姻品质才会提升，这也是为什麼当配偶需要学习的原因，因为在婚姻里1+1应该要大于2，像圣经申命记32:30那里所说一人能追赶千人，二人能使万人逃跑。

两个人在一起应该是更有效率的，愿我们都能一直保有欣赏身边人的眼光，更要向主求赐我们懂得体恤人的心。来源：水深之处



年有四季，人只一生。

季到冬至腊月，气温渐寒渐冷；

温暖像春花冬日，令人惬意朗然，让人身心舒展。

人间之所以美好，源于在互爱中感受暖暖的爱意；

人生之所以灿烂，来自互助中体会切切的温暖。

人性的美，源于基督爱的激励，介入接受者之心。

它像春日里的百花，适时地盛开；

又像冬日里的阳光，暖意着我们的需要。

送出我的祝福，传讲圣诞的福音，送给那头的你，

愿你温暖过圣诞，开心每一天

经上说：

“求祢使我们早早饱得你的慈爱，

好叫我们一生一世欢呼喜乐。”

~诗篇90篇14节~

愿以感恩的心进入新的一天。

圣诞快乐！新年平安！