



马光TCM健康管理专科中心  
Natural Wellness • Slimming • Beauty  
A member of Ma Kuang Healthcare Group Pte Ltd

## “火山女”中医师教你用对方法，减缓更年期老化！

MKB 曾维医师

我们时常见到妇女在更年期时都会出现热潮红，时时感到自胸部向颈项及面部扩散的阵阵热浪，有弥散性或片状发红，并往往伴有出汗，因此更年期妇女也被称为“火山女”。

### 什么是女性更年期

女性更年期是女性生命中一个必经的过程。妇女到了45至55岁之间，卵巢功能衰退，以致周期性的雌雄激素及孕激素越来越少，影响子宫内膜周期性的增厚、剥落及出血。结果月经周期变得不规则，时早时迟，经量时多时少。一般而言这些情况会持续一段时期，直至月经不来。当妇女超过一年以上没有月经，才可说是绝经。

### 什么是更年期症候群

妇女进入更年期之前，一般都有某些更年期综合症症状。如患者感到胸部、颈部及脸部突然有一阵热浪向上扩展的感觉，同时上述部位的皮肤发红，并往往伴有出汗。又如平时月经较准，经前也无特殊不适，而突然在某次月经前发生乳房胀痛、情绪不稳定、失眠多梦、头痛、腹胀、肢体浮肿等经前期紧张症候群；另外，出现烦躁、焦虑、多疑等情绪精神方面的改变，也是步入更年期的先兆。

### 有可能提前绝经吗？

有些女性卵巢保养不好，40岁以前就提前停经了，随之出现一系列症状：失眠多梦、记忆力差、腰酸背痛、下身干燥瘙痒、青春魅力减、幸福感下降、自信心不足、夫妻感情平淡等。

提前停经后，女性的卵巢严重萎缩，分泌雌孕激素停止，随即出现了转折性变化，经常有潮热盗汗、身体乏力、失眠健忘、心悸心烦、睡眠不足等，心里头时常像冒火似，情绪易激动、非常烦躁，从而影响家庭、工作。

### 常见的更年期病症有哪些？

内分泌系统方面的病症：肥胖、甲状腺肿等，

皮肤常见的老化问题：面色萎黄、皮肤粗糙、皱纹、色斑、松弛、眼睛干涩

心脑血管方面的病症：头痛、眩晕、高血压、心悸等

精神神经方面的病症：忧郁、脏燥、失眠等

骨质系统方面的病症：颈腰椎综合征等

还夹杂潮热汗出、月经量多、崩漏、闭经、早衰等

### 中医如何看待这些老化？

更年期综合症是由于年老体衰，肾气虚弱或生育、精神情志等因素的影响，使阴阳失去平衡，引起心、肝、脾、肾等脏腑功能紊乱所致。

更年期是女性必经的一个过程，每个人都会面临到老化的阶段，重点是如何让身心理缓慢的接受老化的状态，由于女性荷尔蒙的减少，使得身体无法适应，像是造成腹部脂肪快速堆积，产生肥胖问、肌肉松弛、身体不够结实等等问题。所以中医治疗的方式法在更年期的调养就相当重要了，一定要持续的注重保养，美丽的度过更年期。

### 中医调理方法：

更年期是躲不掉的，用中医的方法来减缓老化的速度、减轻更年期症状。以下，由医师教导读者如何从中医方法延缓衰老。

## 1. 面部：面色萎黄、皮肤粗糙、皱纹、色斑、松弛

中医美容是配合针灸、推拿、及拔罐、刮痧等手法及中药调理，不需要很昂贵的美容手术，也不会有很大伤口的创伤，天然中草药的副作用也比较低，就能达到有效的帮助。

**针灸美容：**透过施针来刺激特定的穴位，促进血液的循环及细胞的再生。针灸是施针于不同的穴位会有不同的疗效，例如针灸太阳穴可以减少鱼尾纹；针灸地仓穴可以紧致脸部肌肤，避免肌肤下垂；针灸颊车穴可以达到瘦脸的功效；针灸曲池、合谷穴位，可以有效改善暗疮皮肤。

**中药美容：**举一些常见的中药材来说，假如想要美白，可以内服茯苓、白芷，也可以外敷珍珠、白芷及一些适当调配所做成的面膜。针对黑斑色素沉淀的皮肤，主要是内服一些促进血液循环的中药如红花、丹参等，外敷方式可以使用如同美白皮肤所调配的重要面膜。针对老化祛皱的皮肤，主要是内服人参、黄芪等补品，外敷则可以使用白芷、甘草等适当调配成的面膜使用。针对暗疮皮肤，可以使用一些消炎消肿的药材如菊花、蒲公英等，外敷则可以使用黄芩、白芨及其它药材调配成的面膜使用。

**刮痧美容：**刮痧是一种自然的疗法，刮痧美容是用牛角、玉石等工具，透过刺激面部的经络穴位，从而达到促进血液循环、排出毒素等功效。由于刮痧后血液循环、毒素随之排出，因此刮痧美容对于黑眼圈、面色暗黄、雕塑脸部线条等脸部肌肤问题都有很好的效果，尤其是在雕塑 V 脸方面的效果特为显著。在进行刮痧美容时，必须注意刮痧的力道和时间需适中，不宜太用力刮出痧斑。此外，敏感肌肤及有暗疮化脓者需慎用刮痧美容这个方法。

**精油美容：**面部美容使用中药精油，其特点就是天然精油作为药理来调理，精油有分五型：木、火、土、金、水，分别调节人体的肝、心、脾、肺、肾的脏腑功能，进而改善面部的问题。面部激活细胞，促进新陈代谢，细胞生长更新。中药精油的特色是天然，不会过敏，长久使用皮肤不容易敏感，许多患者以前皮肤容易受到外界刺激产生红、脱皮、肿、痛，使用中药精油后，还一同改善敏感的状况。

## 2. 腹部：腰腹臀部肥胖问题

推拿经络减重是在人体体表循着经络的走向，进行点按、推拿等手法，走遍全身 12 条经络，消除阻碍淤塞，使气血畅通，以调理脏腑功能、抑制食欲、消除异常饥饿感和疲劳感，活络五脏六腑、提升基础代谢率、加强淋巴循环系统、排除废物及减少毒素的堆积。可以改善以下问题：

1. 便秘、胀风、消化不良，
2. 腰腹臀肥胖问题，
3. 活化全身新陈代谢，
4. 达到塑身、减重效果，
5. 卵巢保养：预防妇科疾病与改善泌尿系统问题。

**\*\*医师示范按摩手法、穴位按压，读者可在家 DIY。**

按压

天枢穴(人体中腹部，肚脐向左右三指宽处)

下脘穴(在上腹部，前正中线上，当脐中上 2 寸)

关元穴(在脐中下 3 寸，腹中线上，仰卧取穴)

### 3. \*\*眼睛干涩的保健方法：医师示范在家自我按摩 DIY

按压睛明穴(人体睛明穴位于面部，目内眦角稍上方凹陷处)、太阳穴(太阳穴在耳廓前面，前额两侧，外眼角延长线的上方)、四白穴(眼眶下缘正中直下一横指处)、鱼腰穴(位于额部，瞳孔直上，眉毛中)

### 4. 自我保健：食疗、日常保健（譬如：从食疗的部分来谈如何抗斑、抗老等美容信息）

**1、戒烟戒酒吃果蔬：**多食蔬菜水果、牛奶豆制品等富含维生素、蛋白质的食物，减少辛辣刺激、高脂高糖类食物摄入。酒精和尼古丁的刺激，会造成血压和精神方面的异常变化，应戒烟酒，咖啡、茶等也应少饮。

**2、规律锻炼：**有规律的锻炼可以促进血液循环，增强身体的耐热性，有助于增强对气温的适应和调节能力，对于减轻身体潮热等反应效果明显。

### 3、饮食建议:

#### ※多吃富含铁质的食物

有些女性不爱吃肉和新鲜蔬菜,爱吃糖果、糕点,这种偏食习惯造成铁摄入不足,导致女性情绪急躁易怒。所以,建议女性应适量食用一些含丰富铁质的动物性蛋白质食物,如瘦牛肉、猪肉、羊肉、鸡、鸭、鱼及海鲜等等。一方面可以缓解女性更年期脾气暴躁,另一方面有助于大脑提高注意力,并保持精力充沛的状态。

#### ※多吃富含维生素的食物

研究发现维生素摄入不足,特别是维生素 B6、维生素 B12 缺乏,容易出现兴奋不安、头痛、脾气急躁、易激动的表现。

适当在膳食中补充一定量的维生素有助于女性的精神调节,可以选择全麦面包、麦片粥、玉米饼等谷物,橙、苹果、草莓、菠菜、生菜、西兰花、白菜及番茄等果蔬含大量维生素。

#### ※多吃富含钙质的食物

钙有抑制脑神经兴奋的作用,当大脑中没有充足的钙就会情绪不安,容易激动。摄取富含钙质的食物,使人情绪容易保持稳定,同时钙质可坚固牙齿及骨骼,预防骨质疏松症。钙质食物主要来源如牛奶、骨汤、各种豆类及豆制品。

特别注意的是,大豆中含有异黄酮,是一种类似雌激素的物质,除补钙外,还可弥补女性雌激素的不足。建议女性每天喝 500 毫升豆浆或食用 100 克以上的豆制品,对内分泌系统有良好的调节作用。

#### ※食疗方

##### **地黄枣仁粥 (1 人份)**

酸枣仁 30 克加水研碎,取汁 100 毫升;生地 30 克煎汁 100 毫升;加入莲米 7 粒,大米 80 克煮粥,粥熟后加酸枣仁汁、生地汁

##### **桑椹汁(1 人份)**

桑椹 250 克,洗净后用纱布包裹,榨取汁液。每次 10~20 毫升,每日 2 次。



马光 TCM 健康管理专科中心  
Natural Wellness • Slimming • Beauty  
A member of Ma Kuang Healthcare Group Pte Ltd

### 38 元促销

推肠整腹: 30 分钟推肠整腹+30 分钟针灸

颈肩背舒压: 30 分钟推拿

丰胸调理: 30 分钟胸部护理(针灸另加 50 元)

脸部美容: 60 分钟面部保养

### 马光 TCM 健康管理专科中心

MKB Orchard branch: 9 Scotts Road Pacific Plaza #06-04 S228210 Tel: 6339-6580

MKB Ang Mo Kio branch: Blk 722 Ang Mo Kio Ave 8 #01-2829 S560722 Tel: 6459-3882