

中医助你从容度过更年期

文 / 陕西省西安市第九医院 赵小静



关键词：围绝经期综合征；中医调理；辨证用药

更年期是每一位女性生命进程中都无法回避的重要阶段。在医学上，与之对应的规范称谓是“围绝经期”，指女性在绝经前后因卵巢功能衰退、性激素水平波动或下降，而出现一系列生理和心理不适症状的时期。这些症状在临床上被称为“围绝经期综合征”。为帮助更多人正确认识围绝经期综合征，本文将从中医理论出发，阐释其核心病机，并系统介绍中医调理围绝经期综合征的核心方法，旨在引导女性科学认识更年期，通过个体化的中医调理实现平稳过渡。

一、中医眼中的围绝经期

中医认为，围绝经期是女性生理机能由旺盛转向衰退的自然过程，围绝经期综合征的核心病机与肾脏密切相关。《黄帝内经》记载：“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……七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”文中所述“天癸”，源于先天之肾气，并依赖后天脾胃运化的水谷精微不断滋养，是促进人体生殖器官成熟及维持生殖功能的物质基础。

女性在四十九岁前后,肾气逐渐亏虚,天癸随之枯竭,任脉与太冲脉气血亦显不足,从而导致卵巢功能衰退,月经由紊乱渐至绝止。肾为先天之本,肾虚可波及其他脏腑。若肾阴不足,则肝失濡养,易出现情绪急躁、头晕目眩等症状;若肾阳亏虚,则脾失温煦,可表现为食欲不振、畏寒怕冷;若肾水不能上济心火,则可能出现心悸健忘、失眠多梦等心神不宁之象。因此,中医认为,围绝经期综合征的核心病机可以概括为:肾虚为本,多脏受累,虚实夹杂。这意味着它并不只是单纯的衰老,而是身体内部阴阳失衡的一种综合表现。

值得注意的是,中医强调个体差异。不同女性的体质、生活习惯及情志状态各不相同,围绝经期的起始时间与临床表现亦有差异,所以中医调理需要因人而异,进行辨证施治。

二、中医调理方法

中医调理围绝经期综合征的基本原则是:补肾为主,兼顾他脏,调和阴阳,扶正祛邪。中医强调“治未病”理念,即在症状尚未出现或初现之时,通过调整饮食、辨证用药、调畅情志等方式,及早干预,帮助身体

重新建立阴阳平衡。接下来,我们将具体介绍中医调理围绝经期综合征的方法。

1.调整饮食

中医认为,脾胃为后天之本、气血生化之源。围绝经期女性通过合理饮食调养脾胃,既可滋养先天之肾,又能调和阴阳,从而有效缓解诸多不适症状。

围绝经期综合征的饮食调理,核心在于“辨证施食”,即根据不同的证型选择相应的食材与膳食。

● 肾阴虚者:宜滋阴补肾。可多食银耳、百合、莲子、枸杞、黑芝麻、黑豆、甲鱼、鸭肉、梨、葡萄、桑葚等甘凉滋润之品,减少食用温热上火、辛辣刺激之物。推荐膳食包括银耳百合粥、枸杞黑豆粥、桑葚汁等。

● 肾阳虚者:宜温肾壮阳、健脾益气。可选用羊肉、牛肉、桂圆、红枣、山药、芡实、核桃、栗子等温热助阳之品,避免食用生冷寒凉、油腻难化之物。推荐膳食包括桂圆红枣粥、山药羊肉汤、核桃粥等。

● 肝郁气滞者:宜疏肝理气。可多食玫瑰花、茉莉花、陈皮、佛手、橙子、柚子、芹菜、茼蒿等行气解郁之品,避免食用辛辣刺激之物。推荐膳食包括玫瑰花茶、陈皮粥、佛手汤等。同时,保持情绪平和也很重要。



● 心肾不交者：宜滋阴补肾、养心安神。可选用酸枣仁、柏子仁、莲子、百合、小米、牛奶等宁心安神之品。推荐膳食包括酸枣仁粥、莲子百合汤、小米粥等。同时，睡前忌饮浓茶、咖啡等刺激性饮品。

此外，围绝经期女性还应养成规律的饮食和生活习惯，包括：三餐定时定量，避免暴饮暴食；减少高糖、高油、高盐食物的摄入，以降低心血管疾病的发生风险；保证充足饮水，维持身体水分平衡；戒烟限酒，以免损伤脏腑功能。

2.辨证用药

中医调理围绝经期综合征的关键在于辨证论治，即根据女性自身的体质特点和具体症状辨别证型，进而针对性地采取药物治疗。临床常见证型及调理要点如下：

● 肾阴虚证：症见潮热盗汗、口干咽燥、手足心热、头晕耳鸣、月经提前或量少、舌红少苔等。治疗以滋阴补肾为主，可选用六味地黄丸或左归丸加减，常酌情加入女贞子、墨旱莲、枸杞子等药材，以增强滋阴养血的功效。

● 肾阳虚证：症见畏寒怕冷、四肢不温、神疲乏力、嗜睡、月经推迟或量多、面色苍白、舌淡胖、脉沉迟等。治疗以温肾壮阳为主，可选用金匮肾气丸、右归丸加减，常酌情加入淫羊藿、巴戟天、杜仲等药材，以加强温补肾阳、强筋健骨的功效。

● 肝郁气滞证：症见情绪急躁、易怒、焦虑、抑郁、胸闷喜叹气、乳房胀痛、月经不调、舌苔薄白等。治疗以疏肝理气为主，可选用逍遥丸、柴胡疏肝散加减，常酌情加入郁金、香附、玫瑰花等药材，以增强疏肝解郁的功效。

● 心肾不交证：症见失眠多梦、心悸健忘、潮热盗汗、心烦易怒、舌红少苔等。治疗以滋阴降火、交通心肾为主，可选用天王补心丹、交泰丸加减，常酌情加入酸枣仁、柏子仁、远志等药材，以增强养心安神的功效。

需要强调的是，以上中药调理方案需在专业中医师或中药师指导下进行，切勿自行抓药煎煮或随意服用中成药。

3.调畅情志

围绝经期女性的情绪波动较为明显，中医认为这与肝郁气滞密切相关。而不良情绪又会进一步加重心脾

两虚或肾虚，从而形成恶性循环。因此，情志调理在这一阶段尤为重要。

在日常生活中，女性应学会主动疏导情绪，避免将烦心事积压于心。多与家人、朋友沟通交流，及时释放压力，是行之有效的方式。家庭成员（尤其是配偶）应给予更多的包容、理解与陪伴，减少争吵与指责，帮助女性平稳度过这一时期。

此外，培养兴趣爱好也有助于转移注意力、调畅情志。养花种草、书法绘画、旅游散步、跳广场舞等活动，既能陶冶情操，又能促进气血运行。每日还可安排10~15分钟进行冥想练习，通过静坐排除杂念，从而放松身心。这有助于调节自主神经功能，对改善失眠、潮热等症状具有积极作用。

三、结语

围绝经期是女性生命历程中的自然篇章。掌握科学的调理之道，不仅是为缓解当下的不适，更是为未来的健康奠基。愿每一位女性，都能在中医调养智慧的滋养下寻得身心的平衡，从容度过更年期，开启一段美好的人生新篇章。**赛迪与TA**

本文编辑：王佳昕

