



林達明

玉壺堂顧問，師承祖輩，紮根於元朗元生堂，長年處理婦女各種常見問題，如月事不順、孕產後調理、癥瘕積聚、面色暗啞有斑、膚質問題等等，對婦女的經、帶、胎、產等範疇擁有50多年的經驗及臨症心得。

陰虛陽亢提早更年期 推遲絕經時間延衰老

本人對婦女的臨症理念：「欲葆青春，應調和陰陽，永續子嗣，當固本培元，健宮養腎。」日常不少來求診的婦女，由於經期紊亂、心情煩躁、汗多、疲倦，便以為自己已步入更年期，希望可以用中藥紓緩這些不適症狀，在調理一段時間後，不但症狀消失，月經又隨之回復正常，似乎把更年期延後了？

她們覺得很神奇，其實這是由於不良生活習慣、生活壓力、不均衡飲食等各種外來原因，造成不良體質，令到更年期症狀提早出現，所以在調整身體臟腑功能後，又回復至正常生理狀態。

曾染感冒後現徵狀

我有一位44歲便出現更年期症狀的病人，她一年來體重增加，頭髮變得易斷及稀薄，經常發熱多汗，即使開大冷氣，仍陣陣發熱，半夜睡醒大汗淋漓，月經周期不準時，時早時遲，經量也很少，三天左右便完



■ 中藥有助紓緩更年期不適症狀如經期紊亂、心情煩躁、疲倦等。

結。我查問病史，發現她在一年前感染了流行性感冒，當時發燒咳嗽等症狀嚴重，一段時間後才完全康復，之後便出現以上症狀，而且她同時患有高血壓病三年，雖然一直有用降血壓西藥，但過往來月經時，血壓仍會不正常飆高。

其實她是中醫學典型的陰虛陽亢證型，是更年期最常出現的一種證型之一，情況猶如秋天氣候乾燥時，小小的火苗也可演變成山火一樣，在人體陰虛時（即水分、血液等陰分物質不足），便會出現口乾舌燥、皮膚及陰道乾澀、耳鳴、潮熱盜汗、血壓飆高等症狀。



■ 當人陰虛時，小小火苗也可演變成山火一樣。

年齡愈長愈陰虛

女性隨著年齡的增長，陰虛體質會愈來愈嚴重，也是這個病人今次發病的伏線，是內在原因，後來加上她感冒發燒突然消耗了身體大量陰分物質，這是外來誘因，在內外夾攻下，便一下子火上加油，促使了陰虛陽亢的情況，造成荷爾蒙失調，新陳代謝下降，提早出現更年期症狀。救火用水，中醫治病的道理是跟大自然規律一樣的，我於是處方滋陰潛陽為主的中藥，讓她的陽亢慢慢降下來，即用水減掉多餘的火，調理半年之後，這位病人血壓、體重都平穩下來，月經也回復正常，後來她56歲才真正進入更年期。

更年期是女性生命旅途中必經的過程，如大自然由夏天走向秋天，準備冬天的來臨。我們不能違反大自然定律，阻止四季變化，但沿途風景我們是可以稍為調整的。相信你們還記得青春時期，由於生理變化，滿面長了不少暗瘡，不過當稍為注意飲食，避開煎炸食物、有充足睡眠，又或飲用清熱解毒的涼茶後，暗瘡便減少。同樣，更年期伴隨的症狀其實亦可以減輕，真正停經的

時間亦可以稍為延遲。相信大部分女性都希望輕鬆渡過更年期，延遲停經的年齡段。

提早更年期影響深遠

一般來說，女性平均約45-55歲期間便進入更年期，你們不要少看這十年的差別。想想看，如果45歲便開始更年期，等於身體提前十年就開始進入老化的階段，換句話說，很快你的人生便邁向冬季，提早影響你的健康和生活品質。這些影響可分為短期和長期的，你們一定或多或少聽說過短期的症狀，如經期紊亂、潮熱、盜汗、憂鬱、焦慮、失眠等，但很多人忽視了長期的影響，這些包括了骨質疏鬆症、冠心病、中風等等。

所以適當推遲絕經時間，卵巢功能持續長久一些，是有利維持女性內分泌平衡和延緩身體重要臟器的衰老。說到推遲絕經，就不得不提荷爾蒙，它掌管了女性月經、顏值、發育、懷孕，情緒及健康。一位正常女性由青春開始，荷爾蒙水平變化，因此開始有月經週期，身形、皮膚、等生理特徵出現變化，女性在18-25歲期間荷爾蒙分泌功能達到巔峰，之後以每十年下降15%的速度逐年減少，月經週期隨之不穩定、經量遞減直至停經，同時可能伴隨一系列更年期症狀。

中醫學以「絕經前後諸症」來形容更年期的發生，《黃帝內經》提及：「七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。」指出女性在七七四十九歲左右，性腺逐漸退化，月經不再來，也無法再懷孕生子了。可見，「任脈」及「天癸」是更年期發生和發展的關鍵。怎樣可以任脈不虛、天癸不竭，在夏秋兩季逗留長一點美好時間，延緩衰老過程，待下期分解。



■ 不少人忽視了提早更年期的長期影響，如易患上骨質疏鬆症。