



慢性病体质养生指导系列丛书

更年期 综合征 体质 养生指导

ENGNIANQI ZONGHEZHENG
TIZHI YANGSHENG ZHIDAO

你是哪种体质的更年期综合征患者？男性也会患更年期综合征吗？

- 提高更年期女性生活质量已被列入21世纪健康的三大主要课题之一。
- 男性也会患更年期综合征，发病年龄一般在55~60岁之间。
- 更年期综合征患者常见体质：气郁质、血瘀质、阴虚质、
气虚质、痰湿质、阳虚质。

张晓天 缪佳 主编

上海中医药大学附属曙光医院“治未病中心”专家
为您提供多方位养生指导

本书教您
辨清自己的体质，
根据
不同体质特点，
选择
适合的养生方法



科学出版社



慢性病体质养生指导系列丛书

更年期综合征体质养生指导

张晓天 缪 佳 主编

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

作者在总结多年治疗更年期综合征临床经验及研究成果的基础上,结合中西医理论与实际,以中医“治未病”理论为指导,从中医体质学角度出发,分4个章节深入浅出地阐述了中西医对更年期的认识、中医辨证施治、防治更年期的常用中药及食疗、更年期的各种中医外治法等。着重介绍了更年期人群的常见中医体质类型,适合不同体质类型的更年期人群的中药、药膳、茶饮及足浴等方法。同时本书还介绍了男性更年期人群的中医辨证施治及中医保健方面的要点与诀窍。

本书内容翔实,可操作性强,希望能够帮助不同体质的更年期人群从自身的体质出发,找到合适自己体质的养生方法。

图书在版编目(CIP)数据

更年期综合征体质养生指导/张晓天,缪佳主编. --北京:
科学出版社,2017. 1

(慢性病体质养生指导系列丛书)

ISBN 978-7-03-049597-6

I. ①更… II. ①张… ②缪… III. ①更年期综合征—
养生(中医) IV. ①R271.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 192330 号

责任编辑:朱 灵 陆纯燕

责任印制:谭宏宇 / 封面设计:殷 靓

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

上海蓝鹰印务有限公司排版

上海叶大印务发展有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017年1月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2017年1月第一次印刷 印张:5 3/4

字数:109 000

定价:28.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

《更年期综合征体质养生指导》

编辑委员会

主 编 张晓天 缪 佳

副主编 呼怡媚 都乐亦

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 莹 王 燕 王琳茹

丘俊鑫 成晓燕 朱蕴华

吴晶晶 郑 珏 徐 冰

郭丽雯 程秋峰

从 书 序

20 世纪初,四明医院(曙光医院前身)延医施诊;21 世纪初,曙光医院已发展成为位列上海十大综合性医院的三级甲等综合性中医院、上海中医药大学附属医院,从四明医院慈善济困开始,到如今“大医德泽、生命曙光”医院精神的秉持,百年传承中,曙光人始终将“未病先防、既病防变”的中医“治未病”理念作为自己的服务宗旨。从健康俱乐部到健康宣讲团,从曙光中医健康热线到杏林讲坛,弘扬中医药文化、普及中医药知识一直是曙光人不懈努力的方向。

近日,曙光医院拟整合现有资源,实施“中医药文化科普教育基地建设工程”,建设目标是实现科普教育的整体策划、分步推进、资源联动,产生规模效应,探索建立中医药科普教育的多维立体传播模式。该项目成功入选“上海市进一步加快中医药事业发展三年行动计划(2014 年—2016 年)”建设项目。此外,曙光医院还承担了由上海市中医药发展办公室部署的“中医健康素养促进项目”。在这两个项目的建设要求中,科普读物的编写和出版均为重要组成部分。

欣闻本院治未病中心的医务人员积极编写“慢性病体质养生指导系列丛书”，因而欣然同意纳入我们的科普建设项目，并愿意给予各方面的支持。

曙光医院治未病中心是以人类健康为中心，开展个体化预防、保健和诊疗服务，普及“未病先防”的中医健康理念，实施中医体质评估、健康体检、健康咨询指导和综合治疗的临床科室。科室除承担医教研任务外，大力开展中医药科普教育和培训工作，是道生四诊仪上海中医药大学培训基地、WHO 上海健康科普教育基地，同时还是“治未病”进社区的主要推动实施者。这次“慢性病体质养生指导系列丛书”的编写，正是他们在亚健康人群及常见慢性病人人群健康管理方面所具备深厚实力的又一次展现。

我相信无论是慢性病患者、健康关注者还是临床医务人员，这都是一套十分值得阅读的好书！



上海中医药大学附属曙光医院党委书记

2015 年 7 月

前 言

据世界卫生组织(WHO)统计,2030年,50岁以上妇女人数将增到12亿,而更年期症状发生率逐年升高,据报道约2/3的更年期妇女至少发生一项更年期症状。随着医学模式的转变,生存质量日益受到人们的重视。在注重用生物学指征评估器官功能的同时,也开始用心理、社会学指标来全面评价与研究具有心理、社会特征的“整个患者”,获得更为全面的疗效评估数据,提高有限医药资源的投入效益。女性更年期已为人们所熟知,而男性更年期则常被人们所忽略。实际上男女两性都要经历从成年到老年这一阶段。中医认为本病多由于受到年老体衰,肾气虚弱或受产、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。

目前西医对更年期综合征的治疗主要应用心理调适及激素替代疗法,这一治疗理念存在一定的副反应及弊端。中医在治疗更年期综合征方面则更具有优势,尤其是在中医治未病领域。体质一般是可分的、与疾病相关的、可调的。王琦教授则提出,体质是个体生命过程中,在先天遗传

和后天获得的基础上所表现出的形态结构、生理功能以及心理状态等方面综合的、相对稳定的特质,这种特质决定着人体对某种致病因子的易感性及其病变类型的倾向性。中华中医药学会 2009 年颁布的《中医体质分类与判定》将中医体质分为 9 个类型:平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质。通过调理体质也可以达到防病治病的目的。对更年期人群进行中医体质的辨识,根据不同体质采取不同干预措施,达到预防及治疗的效果。本书围绕更年期人群主要的 6 种体质(气郁质、血瘀质、阴虚质、气虚质、痰湿质、阳虚质)的中药调养、药膳调理、茶饮调养、足浴保健等方面进行详细的阐述。

目 录

第一章 总论	1
中医对更年期的认识	1
更年期的中医概述	1
更年期的病因病机	2
更年期的辨证分型	5
西医对更年期的认识	7
更年期的流行病学调查	7
更年期概述	8
更年期的症状表现	9
更年期的危害	12
更年期的诊断	14
鉴别诊断	16
更年期的西医治疗概述	18
第二章 更年期人群的中医养生方法	20
更年期人群的辨证施治	20
肝肾阴虚型	20
心肾不交、心肾两虚型	21

肝气郁结型	21
脾肾阳虚型	22
肾阴阳俱虚型	22
治疗更年期的常用中药	23
单味中药	23
中成药	26
更年期人群的食疗药膳及茶饮介绍	27
单种食物简介	27
食疗药膳	32
养生茶饮	35
更年期人群的功法保健	38
易筋经	38
八段锦	40
推拿拍打操	43
更年期人群的通用艾灸方法	44
更年期人群的耳穴按压方法	45
取穴	46
配穴	47
注意事项	47
更年期人群的推拿保健方法	48
捏脊疗法	48
推拿及点穴疗法	50
更年期人群的足浴保健方法	52
足浴须知	53
足浴药液制作	54

常用足疗方	54
更年期人群的中药敷贴方法	54
敷双侧涌泉穴	55
五倍子散敷肚脐	55
更年期人群的护理	56
一般护理	56
情志调节、心理保健	57
饮食调护、起居适宜	59
运动健身	62
中药调养	63
更年期妇女取节育环	63
更年期糖尿病的调护	64

第三章 不同体质更年期综合征患者的中医养生指导

.....	67
更年期人群常见的中医体质类型特点	67
气郁质更年期人群的中医养生指导	71
中药调养	71
膳食调养	73
血瘀质更年期人群的中医养生指导	81
中药调养	81
膳食调养	83
阴虚质更年期人群的中医养生指导	91
中药调养	91
膳食调养	93

气虚质更年期人群的中医养生指导	101
中药调养	101
膳食调养	103
痰湿质更年期人群的中医养生指导	114
中药调养	114
膳食调养	116
阳虚质更年期人群的中医养生指导	125
中药调养	125
膳食调养	127
 第四章 男性更年期	136
男性更年期西医定义	138
男性更年期中医定义	138
男性更年期的诊断	139
自测方法	139
病因病机	140
中医分型及治疗	140
治疗	143
 附一 体质测评方法	153
附二 曙光医院治未病中心医生门诊信息	171

第一章

总 论

中医对更年期的认识

更年期的中医概述

妇女在绝经前后,出现烘然而汗,面赤汗出,烦躁易怒,失眠健忘,精神倦怠,头晕目眩,耳鸣心悸,腰背酸痛,手足心热或伴有月经紊乱等与绝经有关的症状,称为“经断前后诸证”或“绝经前后诸证”。根据病症表现不同,中医有时也以“脏燥”“百合病”“年老血崩”“老年经断复来”“郁证”等代替更年期的中医病名。

妇女更年期发病是年龄增长、操劳、产、育、体弱多病等因素,使肾气渐衰,冲任脉虚,天癸将竭,脏腑功能紊乱,阴阳平衡失调所致。本病相当于中医妇科学的绝经前后诸证,或经断前后诸证。《黄帝内经》云:“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。”肾与胞宫有一条直通的经络联系。肾主生殖，而胞宫的全部功能就是生殖功能，由此可见肾与胞宫功能是一致的。因此，肾与胞宫两者之间由于有密切的经络联系和功能上的一致性，关系最为密切。

中医认为更年期综合征是肾气不足，天癸衰少，以至阴阳平衡失调造成。中药治疗更年期综合征的机制可能是：对下丘脑-垂体-卵巢轴的调节作用。直接升高血浆雌二醇（ E_2 ）含量，增加中枢及外周雌激素受体水平，降低睾酮水平；反馈抑制垂体促黄体素（LH）和促卵泡素（FSH）的分泌；调节下丘脑促性腺激素释放激素神经元等多种神经核团的功能，部分纠正更年期的内分泌紊乱。更年期综合征为妇女常见病，其发病与心理因素密切相关。由于妇女阳常不足，阴常有余的特点，在治疗上以补肺气滋肾精、益阴敛阳，调理气机之方法，使阴阳在新的基础上达到平衡，从而消除或缓解症状。

更年期的病因病机

本病多由于年老体衰，肾气虚弱或受产、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，具体病因如下。

● 年老禀赋不足

《素问·上古天真论》：“年四十，而阴气自半也，起居

衰矣”。肾为先天之本,内居元阴、元阳,脾为后天之本,乃气血生化之源,两者相互依存,相互促进。先天不足、脾肾亏虚;或久病年老、脏腑虚弱等,脾肾之气日衰,阴阳失衡,气血不足,进一步加重脾肾两虚。脾肾亏虚为基本病因病机,而脾肾亏虚的关键在于肾虚。一方面,肾为一身阴阳之本,调节各脏阴阳,肾虚可影响肝、脾功能;另一方面,肾主水液,肾中精气对全身的水液起到蒸腾气化作用,肾精不足可使水液气化推动无力,则使气化功能失调,水不涵木,肝失疏泄,或火不暖土,导致脾失健运,饮停湿聚,使得脂质失于正常运化,积于血中为痰、为瘀,阻滞于肝而成本病。

● 体质因素

自古以来,中医一直遵守个体治疗、辨证论治的原则,这与患者的体质类型相关。体质可决定疾病发生与否,也可影响证候的类型、性质等。体质并不是一成不变的,环境、精神、营养、锻炼、疾病等因素的影响,以及药物等治疗方法均可使体质发生改变。重视这一问题可能为减少和预防本病的发生起到一定的作用。

● 情志不畅,肝失条达

《丹溪心法》:“气血冲和,万病不生,一有怫郁,诸病生焉,故人身诸病多生于郁”。肝主疏泄,调节气机与情志,气行则血(水)行,若情绪过激易怒,或长期抑郁不欢,则易导

致肝失条达，肝郁气结。气机失调日久，则气滞血瘀，气滞阻塞肝络，遂成此病。

● 劳逸过度

《素问·上古天真论》：“起居有常，不妄作劳，故能形与神俱”。劳逸适当，生活规律，加上适宜的体育锻炼，有助于人身气血畅通，增强生理功能。《素问·宣明五气论》：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是为五劳所伤。”陆九芝在《逸病解》中曰：“逸乃逸豫，安逸所生病，与劳相反。”过度劳力伤气，过度劳神伤脾，均可使脾气亏虚，运化无力；过逸少动，可使脾肾气受损、气血运行不畅。房劳过度，损伤肾阳，肾阳不足而不能温煦脾阳，则出现脾肾阳虚之证。

● 饮食不节

《素问·痹论》：“饮食自倍，肠胃乃伤”。李东垣所著《脾胃论》中提到，“油腻厚味，滋生痰涎”，沈金鳌《杂病源流犀烛》亦讲，“好食油面猪脂，以至脾气不利，壅塞为痰”。脾为生化之源，饮食入口经腐熟后成为水谷精微，并化生为气血。但过度的暴饮暴食，嗜食辛辣厚味，或食冰饮，或过度饥饿，均可直接损伤脾胃功能，使之运化失常，导致聚湿、生痰、化热、食积等，继而影响肝的疏泄功能，出现气机郁结，血脉不通。

更年期的辨证分型

肝肾阴虚，阳失潜藏，亢逆于上，是本病的主要病机。临床辨证时，主要辨别脏腑虚实，抓住肾气虚衰这一共性，同时辨明兼证，主要分为以下 5 个证型。

● 肝肾阴虚

头晕耳鸣，心烦易怒，阵阵烘热，汗出，兼有心悸少寐，健忘，五心烦热，腰膝酸软，月经周期紊乱，经量或多或少或淋漓不断，色鲜红。舌红苔少，脉弦细数。素体阴虚或失血耗液，房劳多产，致肾气虚衰，精血不足，肾精无力化血，肝血来源不足，水不涵木，导致肝肾阴虚。

● 心肾不交、心肾两虚

心悸，怔忡，虚烦不寐，健忘多梦，恐怖易惊，咽干，潮热盗汗，腰酸腿软，小便短赤。舌红苔少，脉细数而弱。由于肝肾亏虚，肾水不足，不能上济于心，心火过旺不能下降于肾，出现心肾不交，神失所养而见此证。肾为先天之本，肾衰必然影响心、肝、脾，使其功能失调，发生多种病理改变。更年期肾阴更亏，常导致肝阴不足，水亏木旺；肾阳不足，不能温煦脾阳，导致脾肾阳虚；心肾同属少阴经，两者经脉相连，肾藏精主髓，心主血藏神。若肾阴不足，不能上滋养心，心火独亢，而致心肾不交；脑为元神之府，由肾所主，肾气不