

越半「更」精彩

Happy Menopause



**MaBelle**  
It's Diamond. It's Different.

越

半

更

精

彩

更年期才是人生的一半，由昔日幼嫩成長，進展到成熟醇厚的時候。女士們，讓我們一起掌握自己的健康與人生，開展更燦爛、更精彩的人生下半場。

### 出版

東華三院社會服務科

### 督印

姚子樑 東華三院社會服務總主任

### 編輯小組

徐李健明、溫俊祈、黃錦城、鍾慧明、梁健輝、李偉帆

### 地址

香港上環普仁街十二號  
東華三院黃鳳翎紀念大樓六樓

### 電話

(852) 2859 7628

### 計劃網址

<http://happymenopause.tungwahcsd.org>

### Facebook 專頁

<http://www.facebook.com/happymenopause>

### 鳴謝

東華三院婦女健康普查部榮譽總監 - 梁冬陽醫生  
東華三院廣華醫院 香港中文大學中醫藥臨床研究服務中心 - 譚萬信顧問醫師  
婦產科專科醫生 - 蔡曦琳醫生  
(排名不分先後)

二零一二年八月出版

版權所有 不得翻印

本書內容僅供參考，如有疑問，請向專業人士查詢。

## 跨越年華 5

認識更年期	6
更年期自我評估	7
評估結果	8

## 人生轉捩 9

更年期期間可能出現的症狀	10
潮熱	11 - 12
經期紊亂	13 - 14
心跳多汗	15 - 16
容易疲倦失眠	17 - 18
陰道泌尿問題	19 - 20
骨質疏鬆症	21 - 22
情緒不穩	23 - 24

## 美麗人生 25

積極面對更年期	26
健康飲食	27 - 30
中醫看女性更年期	31
中藥食療篇	32 - 34
適量運動	35 - 38
避免煙酒	39 - 40
保持心境開朗	41 - 44
定期身體檢查	45 - 46

## 社區資源 47

東華三院 — 婦女健康普查部	48
衛生署 — 婦女健康綜合計劃	49
香港家庭計劃指導會 — 婦女健康服務	50

## 愛與關懷 51

互相扶持	52 - 54
------	---------

## 給妳的他 55



## 前

東華三院與 MaBelle 鑽飾有限公司一直緊密合作，自 2004 年開始本著「預防勝於治療」的信念，攜手於社區內合辦多項社區健康教育計劃，關注社區人士健康，以回應社會需要。至今受惠人數已超過三十多萬。

## 言

女性更年期往往與情緒暴躁扯上關係。這是一般人對女性更年期的誤解。更年期並不是一種疾病，而是人生必經階段。更年期間，女性荷爾蒙產生變化，在生理及心理上出現擾人的不適徵狀，期間女性需要努力作出調節與平衡。雖然更年期是女性必經階段，但每個人的經歷都不盡相同，無論開始的年齡、具體症狀、持續時間或調適方法，都沒有兩位女性是相同的。因此，我們應該正確認識更年期，尋求適合自己的方法，讓身心平穩過渡更年期。

有見及此，東華三院與 MaBelle 鑽飾有限公司今年再次攜手合作，舉辦「越半『更』精彩 - 社區教育計劃」，希望藉此加強社區人士對更年期的認識，瞭解其症狀及處理方法，並鼓勵以正面態度面對更年期間的挑戰。我們相信更年期只是人生的一個必經階段，只要及早為更年期作出準備，尋找適合方法處理不適，就可以安然渡過更年期，邁向更精彩的人生。

跨

越

年 華

# 認識 更年期



更年期是女性生命中一個自然的生理時期。女性到了 45 至 55 歲之間，卵巢開始缺乏足夠卵泡來接受腦下垂體分泌激素的刺激，以致週期性的雌激素及黃體激素越來越少，影響子宮內膜週期性的增厚、剝落及出血。

結果月經週期變得不規則，時早時遲，經量時多時少。一般而言，這些情況會持續一段時期，直至月經不來。當女性超過一年以上沒有月經，才可說是絕經。

(參考資料：香港家庭計劃指導會 - <http://www.famplan.org.hk>)

## 更年期

## 自我評估

請嘗試回答下列各項問題，看看自己是否已踏入更年期的階段吧：

- |                         | 是                        | 否                        |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1) 妳現在的年齡介於 40 至 50 歲嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) 妳有月經紊亂嗎？             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) 妳一年內都沒有月經嗎？          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) 妳有進行過卵巢切除手術嗎？        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5) 妳骨盆位置曾接受過化療或電療嗎？     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6) 妳有「潮熱」的煩惱嗎？          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7) 妳會經常流汗(特別在晚間)嗎？      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8) 妳會常由於盜汗而影響睡眠嗎？       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9) 妳難以集中注意力和記憶力欠佳嗎？     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10) 妳感到沮喪和 / 或焦慮嗎？      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11) 妳感到疲倦和煩躁嗎？          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12) 妳有陰道乾燥或敏感的煩惱嗎？      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13) 妳在性交時感到痛楚嗎？         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14) 妳有小便時感到灼熱或失禁的煩惱嗎？   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## 評估結果

評估  
結果

如果大部分的答案妳都選擇「是」，很可能妳已經踏入女性更年期了。更年期是女性生命中一個自然的生理時期，並不是機體衰老的印記。相反地，它是一個新的開始。只要妳對更年期有多點認識、多點保養，更年期也可以過得很自在、多姿多采。

# 轉 捩

人  
生

# 更年期期間可能出現的

## 症狀

女性在更年期時，容易出現種種生理、心理的症狀。最常見的包括：潮熱、經期紊亂、心悸多汗、頭痛、失眠、陰道和泌尿問題、骨質疏鬆、情緒不穩等。

這些症狀形成的原因，主要是因為體內女性荷爾蒙分泌大量減少，直接或間接影響神經系統，也可能導致生理的改變，及引發神經及精神方面的症狀；荷爾蒙分泌大量改變也導致體內鈣磷等的變化，而導致骨骼代謝改變，鈣自骨骼中釋出大於吸收，引發骨骼結構鬆散，容易產生疼痛甚至骨折等問題。



潮

熱

潮

熱



潮熱即是你的身體上半部或全個身體突然感覺一熱。你的臉和脖子上，可能會變成紅色，紅色斑點亦可能會出現在胸部，背部和手臂。在西方國家，潮熱為最常見的更年期症狀，約有八成的婦女會有此種經驗。

潮熱多半發生在臉部、頸部和胸口，是一種血管舒縮不穩定的結果，這種症狀出現的時間往往從幾秒至幾分鐘，然後就快速的消失。而盜汗常伴隨潮熱之後發生，因為潮熱造成的體溫升高，會刺激血管收縮，將體熱排出。

經期紊亂

## 經期

## 紊亂



更年期是指女性絕經前的一段過渡期。隨著卵巢的功能衰退，女性雌激素與黃體激素的分泌亦會逐步減少，月經週期變得不規則，時早時遲，經期或長或短，經量時多時少，也有可能幾個月才來經一次。超過一年或以上沒有月經，才確定為絕經。

香港婦女平均絕經年齡為五十一歲，但有百分之五的婦女在五十五歲後才收經。步入更年期，月經紊亂，特別是持續流血，或絕經後又再出現陰道流血，絕對不能掉以輕心；雖然這可以是沒有排卵、荷爾蒙失調的後果，但亦可能是子宮內膜癌的徵狀。

心跳多汗

心跳

多汗

女性在更年期期間，雌激素的分泌會隨之減少，雌激素有助於保持血管彈性，還控制其他荷爾蒙的活動，而某些荷爾蒙會導致高血壓的症狀。所以，雌激素水平減少，亦隨之增加了女性高血壓的風險。

而多汗的主要原因亦和更年期期間的荷爾蒙波動有關，更年期期間的女性由於整體的雌激素水平下降，身體可能會發出一些不正確或不可預知的信息來表明對熱的需要，往往在日常生活或在夜間睡眠的過程中造成流汗。



容易

疲倦

失眠

容易

疲倦、失眠

更年期期間的失眠，多由盜汗、潮熱、或焦慮等所引起。女性步入更年期，出現睡眠障礙的頻率相當高。荷爾蒙的變化，有機會令女性感到情緒不安，有時會造成無法入睡。

此外，人到中年，亦可能有其他方面的壓力，擾亂睡眠。而潮熱及午夜盜汗，能使女性從睡夢中喚醒大腦，產生汗水和身體溫度的變化，破壞睡眠和身體的舒適程度，以致身體需要長時間的適應，才可再次進入睡眠狀態。



陰道

泌尿

問題

# 陰道和 泌尿問題



泌尿和生殖系統的症狀是更年期婦女常見的健康問題之一，在更年期間，由於荷爾蒙分泌減少（如雌激素），泌尿和生殖系統可能會出現不同的生理的變化，例如：外陰部的皮膚變薄、陰道及陰唇萎縮、分泌物減少等。

同時，陰道的益菌也會隨之減少。這些變化不但會使陰道和尿道的表皮變得敏感，也比較容易受到感染。因此，許多更年期間或絕經後的女性，都可能會出現更年期尿道炎或是更年期陰道炎等症狀。

骨質

疏

鬆

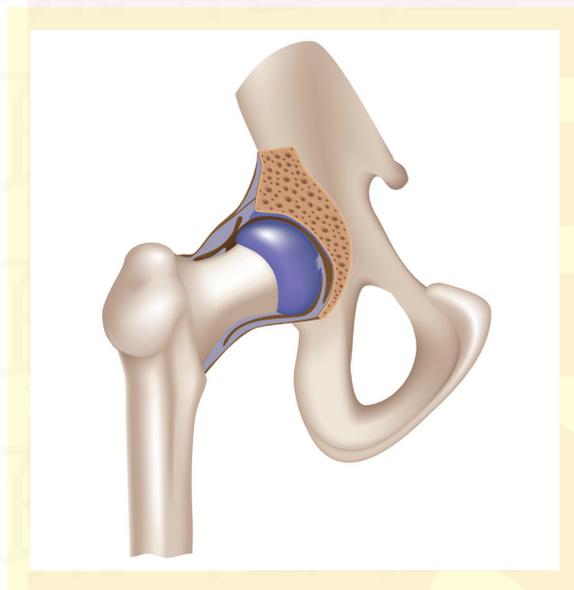
症

## 骨質

## 疏鬆症

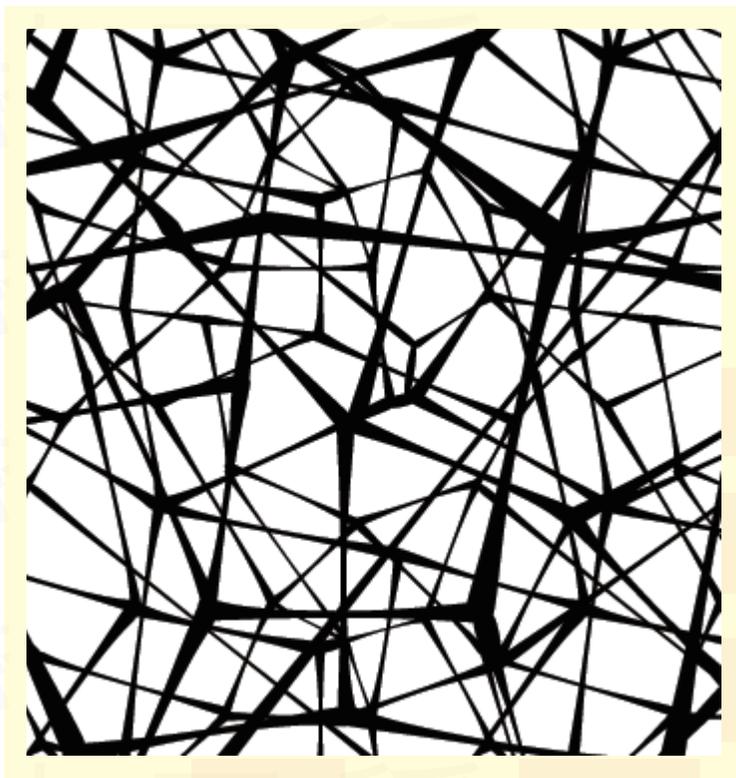
女性到達更年期除了要適應身體上的各樣變化，更有機會面對骨質疏鬆問題。女性因骨質密度較男性低，故患上骨質疏鬆症的機會為男性之六至八倍。加上女性平均壽命較長，因此受到骨質疏鬆的影響亦更為嚴重。

人類的骨細胞需要性腺激素的滋養，才能維持正常的骨質流失與建構的平衡。大約從 30 至 35 歲，人的骨質量便開始降低，女性由於骨架及骨質量比男性小，在更年期期間，由於雌性激素分泌降低，骨質流失速度亦相對增加，患骨質疏鬆症的機會就較男性高。



情 不  
緒 穩

# 情緒 不穩



雖然目前沒有證據顯示，更年期會直接造成抑鬱症、焦慮症或恐慌症，但是對部分原來就是焦慮、憂鬱等的女性而言，常常會在更年期前後產生情緒變化或加重的現象。

女性在更年期間，因為未能適應荷爾蒙的變化，往往會感到情緒困擾。有些女性因為潮熱，不適應生殖和泌尿等的改變，感到煩躁不安。而雌激素的減少，所造成心血管系統的改變，對身體及神經系統較不穩定或敏感的女性，也會產生情緒的影響。

美

麗

人 生

## 積極面對

## 更年期

女性面對更年期所帶來的各項身體變化，好像新陳代謝減慢，體重容易上升；鈣質的流失加快，容易引起骨質疏鬆等。

想減少更年期對生活的影響，其實只要了解更年期前後的身體變化，如雌激素荷爾蒙分泌的改變，從而引起的經期紊亂、潮熱及情緒不穩，從生活習慣上及飲食方面加以配合，而且時刻保持心境開朗，問題自然可以迎刃而解。



健康

飲食

# 健康飲食

更年期女性的飲食攝取原則與平時一樣，首先要注意飲食的均衡，均衡飲食對任何年齡的人士，都是有益的。由於不同食物提供不同的營養素，多樣化且適量的攝取才能得到人體所需。另外，下面幾點是更年期婦女要特別注意的：

## 維持理想體重，避免肥胖

更年期婦女因為基礎代謝率下降，熱量需求減少，比較容易發福，所以要特別注意，以「少油、少鹽、少糖、多纖維」為原則，少吃高熱量食物，並增加活動量；如此，不但能增加熱量的消耗，也會讓心情愉悅，避免情緒鬱悶。

## 注意飲食習慣

更年期間，如有潮熱的情況，應減少進食茶、咖啡、酒精和巧克力等，避免引發或加重潮熱和盜汗的情況。而高糖的食物，亦應該減少，糖分往往能使人血糖水平急劇上升，但隨後亦會急劇下降，並讓你感到疲倦和排水。如需要吸收糖分，可選擇以新鮮的水果代替。

## 以豆類替代肉類

肉類所含的飽和脂肪酸和膽固醇較高，有構成心血管疾病的危險，而且一般人飲食中肉類攝取偏高，故應減少肉類攝取，並以豆類取代，這樣的食物選擇除了減少動物性油脂，還可增加植物雌激素的攝取，一舉兩得。

### 攝取足夠之鈣質

鈣質的攝取要足夠，每天喝一至二杯奶、或進食乳酪等奶製品，可增加鈣質的攝取量。而睡前一小時喝杯熱牛奶，亦可幫助睡眠。

### 攝取奧米加三脂肪酸

更年期婦女在中風、高膽固醇和心臟疾病的風險相對增加。奧米加三脂肪酸有助降低血液中的膽固醇水平，保持心臟健康。油魚如鯖魚、沙丁魚和三文魚等，是目前大部分奧米加三脂肪酸的主要來源。

### 多吃水果和蔬菜

水果和蔬菜中的維生素和礦物質，使我們在生命的任何階段保持健康。水果和蔬菜也屬高膳食纖維，既防止體重增加，也支持結腸健康，並有助於預防結腸癌。水果和蔬菜中的抗氧化劑，亦可減緩衰老的跡象。許多水果和蔬菜中含有植物雌激素，緩解更年期症狀。這些食物包括：胡蘿蔔、蘋果、豆類、山藥、馬鈴薯、海藻等。





### 吃全麥、全穀食物

全麥麵包和麵食的營養價值比白麵包多，因為白麵包和麵食往往在加工過程中剝離穀物原有的維生素和礦物質。而未經加工的穀類食物含有較高的蛋白質和複合碳水化合物，給你充足的能源支持肌肉組織。它們也含有高纖維，保持消化道的健康。

### 吃適量乳製品

更年期的女性需要每天攝取 1200 至 1500 毫克的鈣，預防骨質疏鬆症，含有鈣質的食物包括：牛奶、低脂酸奶、乳酪、芝士、豆漿等。

### 改變脂肪攝入量

更年期間，應該減少飲食中的飽和脂肪，以及減少進食高脂肪的食物。烹調方法建議採取蒸、煮，烘烤的方法取代油炸，使用健康的油，如芥花籽油或橄欖油。

中醫看女性  
更年期

就中醫來講，更年期綜合症（中醫學稱絕經前後諸證），病本屬腎虛。依症狀的不同可分為腎陰虛和腎陽虛，腎陰虛為腎水不足，致陽氣上亢，見症頭目眩暈、耳鳴、面發潮熱、盜汗、五心煩熱（五心乃手心、腳心和胸）、腰膝酸痛、口乾、皮膚乾燥、大便乾結、陰道乾澀不適等。

「黃帝內經」有一段敘述說「女子 ..... 五七（三十五歲），陽明脈衰，面始焦，髮始墜。六七（四十二歲），三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白。七七（四十九歲），任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。」，從這一段敘述，我們可以清楚知道，年紀大後因腎氣不足，致使身體機能發生衰退的現象，有腎陰虛症狀的婦女，可以多食用補腎陰的食物。

# 中藥食療篇

## 黨參紅棗煲雞湯

**材料：** 黨參一兩、大棗七至八粒、紅棗十粒、雞一隻、果皮兩至三塊。  
**做法：** 將材料洗淨放入煲中，加入十三碗水，煲兩小時後調味即成，可煲成五至六碗。  
**功效：** 健脾柔肝，適合一般女士飲用。紅棗可助養血，煲水飲用亦佳，尤其適合血虛、怕冷人士。

## 杞子枸杞根雞肉湯

**材料：** 新鮮枸杞根四兩、杞子四錢、雞胸肉一塊。  
**做法：** 雞胸肉洗淨，出水；新鮮枸杞根，杞子洗淨；將全部材料放入煲內，用六碗水煮成三碗左右即可飲用。  
**功效：** 有滋養強壯、消除疲勞、補益肝腎、明目等作用。對肝腎不足、視力衰退、精神不振者有幫助。

## 桂枝黨參竹絲雞湯

**材料：** 桂枝三錢、黨參一兩、紅棗十粒、生薑三片、竹絲雞半隻。  
**做法：** 竹絲雞剖洗乾淨，出水；將材料洗淨後放入煲內，用八碗水煮約兩小時成四碗即成。  
**功效：** 此湯對甲狀腺功能減退屬心氣不足、身倦乏力、皮膚乾燥、思維力減退人士及更年期婦女都有益處。症狀重者可用高麗參代替黨參。

## 仙茅仙靈脾雞胸肉湯

**材料：** 仙茅三錢、仙靈脾五錢、桂圓肉三錢、雞胸肉一塊。  
**做法：** 將材料浸洗，雞胸肉出水；將全部材料放入煲內，用六碗水煮約兩小時成兩碗即可供食。  
**功效：** 仙茅及仙靈脾能溫補腎陽，適合於面色晦暗、面目及四肢浮腫、烘熱汗出、月經先後不定期者。

### 貴妃潤臟湯

**材料：**當歸三錢、熟地二錢、川芎一錢半、枸杞子四錢、紅棗三粒、乾姜五分、排骨三百六十克、米酒兩大匙、鹽二分一匙。

**做法：**將藥材裝入過濾袋備用。排骨洗淨剁六公分長小塊，出水備用。燉鍋內放入排骨及所有藥材及水約十二碗，以大火煮開後，改以文火續煮八十分鐘，再加入鹽、酒調味，再燉煮二十分鐘即可起鍋。

**功效：**具補血、調經之效。對更年期、皮膚粗糙，具調理身體機能，滋潤皮膚之功效。

### 海帶蓮藕三文魚煲

**材料：**蓮藕一節、海帶乾三兩、蓮子三錢、薑片五片、新鮮三文魚頭一個、雞湯一罐、粟粉一茶匙、鹽適量、酒三茶匙。

**醃料：**鹽四分之一匙、酒、薑汁各一湯匙、胡椒粉少許。

**做法：**三文魚頭洗淨切大塊，抹鹽擦均，洗去鹽分後以沸水川燙，撈起。醃料拌均，將魚塊略醃，然後取出魚塊，灑下粟粉一茶匙，再入油鍋炸至金黃，備用。蓮藕，切厚片，海帶、蓮子分別泡軟。砂鍋內放油，爆香薑片，下魚塊、藕片、海帶、蓮子，並注入雞湯及水，蓋鍋煮約十二分鐘，加入鹽、酒續煮五分鐘即成。

**功效：**魚頭富含膠質、磷、鈣、鐵等。整體療效對精神虛乏、驚慌失措、抑鬱難舒、食不知味者有不錯的反應，並能健腦、強筋健骨。





### 百合桂圓紅棗粥

**材料：**百合六錢、桂圓一兩、紅棗十五粒、白米一杯。

**做法：**百合洗淨泡軟，紅棗洗淨拍裂去子，桂圓肉掰散。白米洗淨瀝乾，晾約二十分鐘。白米下鍋，加水約六碗，熬粥，約待四分熟時即加入百合、紅棗、桂圓；續滾沸一分鐘加入冰糖調味再續煮兩至三分鐘即可。

**功效：**適合夜睡不穩、精神不寧、意志不集中，多汗者，可調和經絡、養血潤顏，並適合更年期女性所患之精神焦慮症。

### 山藥枸杞粥

**材料：**枸杞六錢、酸棗仁一錢、鮮山藥四兩、白米半杯。

**做法：**酸棗仁洗淨，稍搗裂，放進綿布袋內。鮮山藥去皮洗淨，切小塊。白米淘淨，稍晾乾，加水約四碗，並下酸棗仁布袋，熬粥。待粥約七分熟時，加入枸杞，再燜透即可。

**功效：**保健脾胃、補益肺腎、安定心神、有助入眠。

### 素炒五彩

**材料：**金針、冬菇、紅蘿蔔、小白菜、椰菜各三十公克，鹽、橄欖油、白糖適量。

**做法：**金針、冬菇泡軟切絲（去根蒂）。紅蘿蔔切絲，小白菜洗淨切小段，椰菜洗淨瀝乾切細條。起油鍋，下蘿蔔絲炒幾下，再依序加小白菜、椰菜、香菇、金針菜拌炒一下，加鹽、糖及少許水續炒至熟即可。

**功效：**紅蘿蔔、椰菜含微量荷爾蒙，對更年期內分泌失調有益；而小白菜可促進膽汁分泌正常，有助消除疲勞，金針菜具有怡和鎮靜作用。綜而言之，此道菜對疲乏及精神抑鬱的人，甚有裨益。

適量

運動



運動能強化心肺耐力，促進全身血液循環，抵抗呼吸道及心臟疾病，並將營養帶到各組織，加速新陳代謝，強化免疫力。而規律運動可以促進各項內分泌正常化，對於體內各項生理作用有調節功能，例如：血糖、消化機能、神經功能、自律神經規律等。此外，運動可直接或間接改善中樞神經系統，產生正向性神經傳導物質，使人身心愉快，改善睡眠，減免憂鬱、焦慮。

促進肌肉耐力、適當負重、低衝擊性、充分伸展關節、增加平衡感的運動，例如：慢跑、行山、踏單車、游泳等都適合更年期的女性。最理想的運動是每日能進行三十至六十分鐘，每週至少能夠進行三次，要達到保健的目的，原則就是「循序漸進，持之以恆」，一旦建立起運動的習慣，就可以享受運動帶來的喜悅以及健康快樂的人生。

健美操是減少肥胖和改善肌肉的運動，以下的一些動作可以協助女性強化肌肉及放鬆自己：

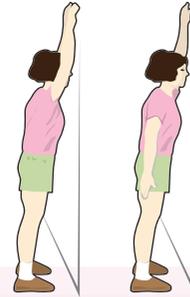
## 適量運動

### 動作一：向牆伸展

面向牆，雙腳分開及與牆保持六吋的距離，雙臂觸壁向上伸展，同時注意配合呼吸。然後把右手繼續向上伸展，左手向下。然後重複動作，換左手向上伸展，右手向下。

**重複：**雙臂重複動作五次，每天練習兩次。

**作用：**加強腹部和背部肌肉，舒展肩膀和小腿。



### 動作二：拱背

雙手握成拳頭，把拳頭放在你的背部（盆骨以下），把身體慢慢拱後約停十至十五秒，回復原來準備動作，同時注意配合呼吸。然後把拳頭放在盆骨及盆骨以上重複動作。

**重複：**拱背動作每組三次，每天練習兩次。

**作用：**回復健康的腰部曲線，減少駝背情況。

### 動作三：靠背

背向牆，把你的肩膀和臀部貼向牆身，下巴貼頸，使你的頭部也盡量貼向牆身。雙膝屈曲及雙腳與牆身保持一定距離。把背部在牆上下滑動，注意配合呼吸，同時保持你的背部和腹部平坦。

**重複：**滑動動作四次，每天練習三次。

**作用：**加強背部、腹部及大腿肌肉，改善雙腿平衡。



### 動作四：盆骨伸展（一）

仰臥，膝蓋彎曲，雙腳平放在地板上，盡量把背部貼近地面。把盆骨和肋骨向前伸展，停留十至十五秒，回復原狀。

**重複：**伸展重複三次，每天練習兩次。

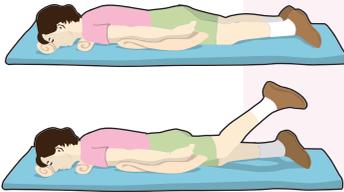
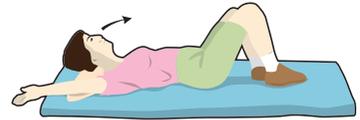
**作用：**加強和收緊腹部肌肉。

### 動作五：盆骨伸展（二）

重複盆骨伸展的動作，但把其中一隻手臂舉起至頭部以上，肘部伸直，保持盆骨伸展約十至十五秒，回復原狀，換另一隻手重複動作。注意保持背部貼近地面，及配合呼吸。

**重複：**手臂伸展每邊三次，每天練習兩次。

**作用：**伸展胸部肌肉。



### 動作六：腿部伸展

躺在地上，面向地下（可在腹部及前額放置毛巾，保持舒適），雙手放在身體兩側。保持你的腳放鬆，稍微彎曲你的右小腿和抬高右大腿離開地板，停留十至十五秒後換左腿重複動作。

**重複：**重複三次，每天練習兩次。

**作用：**加強腰部、臀部和髖部肌肉及關節。

### 動作七：腹部伸展

躺在地上，面向地下（可在腹部及前額放置毛巾，保持舒適），雙手放在身體兩側。抬起頭和肩膀，停留三至五秒鐘，放鬆後重複動作。注意吸氣時抬起，呼氣時下降。

**重複：**重複動作三次，每天練習兩次。

**作用：**加強背部及腹部肌肉。



避免

烟酒

避免

煙酒



美國更年期醫學會發行的科學期刊中，曾發表的一項研究指出，女性吸煙可能比不吸煙者提早一年踏入更年期。而女性提早進入更年期，可能提升患骨骼、心臟方面疾病的風險。

提早踏入更年期的女性，一般來說出現絕經後健康問題的風險較高，如肥胖、糖尿病、心血管疾病、骨質疏鬆等；而較慢進入更年期的婦女也有較高患乳癌的機率。

香煙內所含的尼古丁，會抑制卵巢產生雌激素，影響新骨細胞的形成；酒精則會影響肝臟調節血內激素濃度的功能，因此正值更年期的女性應該避免吸煙和喝酒。

保持 心境

開朗

## 保持心境

## 開朗



更年期只不過是生命中一個過渡階段，無需過份緊張；嘗試尋找適合自己的減壓方法，例如多方面培養興趣、多與人接觸等，都有助減低負面思想，以及保持心境開朗，以下是一些讓妳保持心境開朗的方法：

#### 多和朋友與樂觀的人在一起

和朋友在一起時，由於感受到友情和社會認同，會使人體的細胞變得活躍，免疫系統便會處於良好的狀態。而常常和樂觀的人在一起，能夠幫助妳去除心中消極的想法，給妳帶來更多的歡樂，而妳亦同時可以把歡樂傳播給其他身邊的朋友。

## 聽自己喜歡的音樂

聽音樂也能啟動人體的免疫系統，但必須是聽自己喜歡的音樂。選擇能撫慰自己心靈的音樂，可以刺激大腦感覺愉悅的部分，從而提高免疫力。

## 保持積極快樂的心態

免疫系統會受到思想和感覺的暗示，因此只要保持積極向上的心態，免疫力也能相對提高。當我們意識到快樂是源於內在的精神，相信在任何情況下妳都能保持快樂，亦沒有什麼人和事能讓妳不快樂。

## 學會接受自己

學會接受自己，愛自己的優點缺點、接納自己的不足、接納自己的改變，並接納自己人生的高低起跌。更年期只不過是生命中一個過渡階段，它必然會出現，只要妳能夠學會接受它，妳可能會發現它只是人生的一個挑戰；只要超越它，必定可以有更豐盛的人生。

## 學會規劃自己的生活

我們的生活節奏緊湊，日子總是過得忙碌不堪，早上工作繁重，回家也要照顧家人及子女。有時想多些時間陪伴家人，或做自己想做的事情，似乎也難以做到。其實，生活的精彩是我們自己規劃，學會平衡自己各種要求和責任，確定優先次序，讓生活變得充實平衡，這才是屬於自己的生活。



### 多用腦及多活動

積極的思維活動可以提高免疫力，任何思維活動，例如：計數、記憶、判斷、思考等，只要運用到大腦的智力功能，對免疫力就會有好處。而有規律、長期並適當的活動能夠增強身體的抵抗力，不僅有益於心血管，對改善情緒、減輕壓力也很有好處。

### 學會放鬆

壓力會使人體分泌類固醇激素和腎上腺素，使免疫系統的反應變慢。此外，壓力造成的焦慮感也會降低人體抵抗力。經常練習一些放鬆的方法，如帶氧運動、全身肌肉放鬆等，可以抑制壓力荷爾蒙的釋放，增強免疫功能。

### 學會感恩

懂得感恩的人，會珍惜所擁有的東西；對於沒有的東西，也不會強求。這並不是代表妳要放棄嘗試或爭取，相反，它是強調妳需要用積極的心態，多思考自己的未來和人生目標。

定期

身體檢查

# 定期身體檢查



根據研究顯示，逾 60% 更年期或已絕經的女性並沒有進行定期婦科檢查。她們認為如非必要也不會定期進行婦科檢查，甚至抗拒尋求婦科檢查。其實，身體健康檢查可以幫助我們及早發現疾病、了解身體功能或異常狀況，以便及時作出跟進，發揮預防的作用。

一些婦科疾病，如乳癌及子宮頸癌等，都可以透過定期婦科檢查而發現，從而及早作出治療，增加治癒的機會。例如：婦女殺手病中，列第一位的乳癌，其治癒率就超過 80%。至於子宮頸癌，如能在第一期接受手術切除的話，亦有七至八成的治癒率。總括而言，愈早進行婦科檢查，發現癌症而能夠治癒的機會亦相對提高。

# 資源

社區

## 東華三院 — 婦女健康普查部

為了加強市民對婦女健康的重視，東華三院董事局於一九九零年成立了婦女健康普查部，為婦女提供乳房及盤腔檢查。東華三院屬下現有兩間婦女健康普查部 - 廣華醫院婦女健康普查部及東華東院婦女健康普查部。

東華三院董事局撥款二百萬元擴充廣華醫院婦女健康普查部，以縮短婦女輪候服務時間。普查部增設一間診症室及乳房 X 光檢查室，新診室已於二零零五年八月投入服務。

### 婦女健康普查部

廣華醫院婦女健康普查部

地址：九龍窩打老道二十五號廣華醫院東華三院徐展堂門診大樓四樓

熱線電話：2782 1773

傳真預約：3517 2516

服務時間：

星期一至五 - 上午九時至下午五時 ( 中午一時至二時休息 )

星期六 - 上午九時至下午一時

星期日及公眾假期 休息

東華東院婦女健康普查部

地址：香港銅鑼灣東院道十九號東華東院盧家駒眼科醫療紀念中心二樓

熱線電話：2915 7555

傳真預約：2915 7351

服務時間：

星期一至五 - 上午九時至下午五時 ( 中午一時至二時休息 )

星期六 - 上午九時至下午一時

星期日及公眾假期 休息

婦女在促進健康及照顧家庭上擔當著重要的角色。她們對子女、家人及社會人士的健康亦有重大的影響。衛生署家庭健康服務轄下三間婦女健康中心為六十四歲或以下婦女提供婦女健康服務。婦女健康服務旨在根據婦女在不同人生階段的健康需要，以提供促進婦女健康的服務。

## 婦女健康中心

柴灣婦女健康中心

地址：柴灣康民街 1 號柴灣健康院 2 字樓

聆聽中心簡介：2975 0236 預約電話：2897 9321 傳真預約：2556 4454

藍田婦女健康中心 ^

地址：藍田啟田道 99 號藍田分科診療所 6 字樓

聆聽中心簡介：2727 5332 預約電話：2952 9829 傳真預約：2346 1334

屯門婦女健康中心

地址：屯門屯利街 4 號仁愛分科診療所

聆聽中心簡介：2451 6667 預約電話：2451 5310 傳真預約：2459 4593

## 服務時間

星期一至五 - 上午九時至下午一時\*，下午二時至五時三十分\*\*

每月第二及第四個非公眾假期的星期六 - 上午九時至中午十二時#

## 登記時間

\* 上午九時至下午十二時三十分

\*\* 下午二時至下午五時

# 上午九時至上午十一時三十分

^ 設有殘障人士專用檢驗床

## 服務內容

幫助及早發現婦女常見的癌病，如子宮頸癌、乳癌等。

服務範圍包括詢問病歷、體格檢查〔包括量度血壓、體重；檢查甲狀腺、腹部、乳房、盆腔和聽診心肺〕、尿液化檢〔包括尿糖、尿蛋白〕、子宮頸細胞檢驗、及指導「自我乳房檢查」的方法。

如發現子宮頸細胞異常，會按就診者個別需要，安排轉介往各醫院管理局轄下醫院、私家醫院或該會的子宮頸病診所進行陰道窺鏡檢查。

詳情請參考香港家庭計劃指導會網頁：<http://www.famplan.org.hk>

愛與

關  
懷

# 互相扶持



## 給男士：

如果你的妻子或伴侶進入更年期，她可能正經歷一個困難的轉變，身邊的你可能不知怎樣幫助她。但是你給予的支持和鼓勵，往往可以協助她跨過挑戰，使她越半「更」精彩。

## 了解更年期

學習有關更年期的知識，了解它對女性帶來變化和歷程，從而嘗試了解伴侶現在的經歷。

### 多溝通

即使你不知怎樣幫助伴侶，但只要能表達出你的關心，讓伴侶知道你在她的身邊，甚至只是問一句：「我可以做些什麼來幫助你渡過這個難關？」對女性來說，已經是很好支持和鼓勵。

## 相信伴侶

更年期可以是一個非常艱難的時刻，如果你的妻子或伴侶說她已經努力適應，你要相信她。因為女性在這階段可能感到自身很脆弱，難以面對。

### 有耐性

更年期可以是一段長時間，當伴侶感到情緒困擾，感到悲傷或憤怒時，請你有耐性地支持她，不妨給她一個信息：情緒困擾只是暫時性，我會和你一起面對，一起等待它過去。

## 不要讓她打擾你的情緒

如果你正感到情緒困擾，不要讓她的心煩意亂變成你的心煩意亂，加重自己的煩擾。她會生氣、傷心或沮喪，但她需要的支持是出自心平氣和的你。

### 在日常生活加以幫助

在日常生活中主動協助你的伴侶，如洗衣服、煮飯、照顧小朋友等，可幫助她緩解繁忙的日程，減低壓力。

### 認同她

更年期是一個時間讓你表達對伴侶在關係中重要性的時間，你可以對她表達認同及鼓勵，如告訴她在你眼中的優點，表達支持。

### 回顧過去

你可以回顧過去一起快樂的片段，除了提醒自己為什麼選擇了和她一起外，甚至可與她分享你的喜悅，使她感到安全和舒適。

### 支持她所追求的

如果她希望建立甚麼興趣，你可以支持她，甚至和她一起參與，使她放鬆心情，對生活更加充滿希望和渴望。

### 支持她的健康計劃

健康計劃有伴侶的支持和參與是較容易實行的。有時間的話，可以和她一起去慢跑、遠足，這不單可以互相鼓勵，更可令你倆的生活更加健康和充實。

### 不要嘮叨

沒有男士會喜歡嘮叨的妻子。事實上嘮叨可能會增加男士更年期的煩惱，導致情緒不穩。嘮叨甚至會築起你倆之間在感情上不必要的分歧，所以在丈夫情緒欠佳時，不妨讓他靜一靜。

### 給他一點空間

作為一個妻子，妳要給他一點空間。家人、朋友和同事等，全是他生活的一部分，當然他可能還有其他業餘愛好或運動。如果他想出去，不要阻止他，因為專制的妻子，是一個不了解自己丈夫的妻子。

### 經常表達妳的愛和讚賞

男人都喜歡讚美和讚賞。不妨在言語及行為上表達妳對伴侶的讚賞，令他自信心提升。當他在家時，為他做飯，或給他按摩，都是愛和讚賞的表現。

### 支持他的健康計劃

健康計劃有伴侶的支持和參與是較容易實行的，有時間的話，可以和他一起去慢跑、遠足，這不單可以互相鼓勵，更可令你倆的生活更加健康、充實。

## 了解更年期

男士到了一定年齡，更年期是不可避免的，最終都會發生。妳可以協助妳的丈夫或伴侶學習怎樣接受它。要跨過挑戰，就需要尋求適當的協助，並建立健康生活的模式，最重要是有妳的支持。

## 帶著歡愉

向妳的丈夫表達熱情、善良、積極、理解和友好。丈夫出外工作，可能充滿壓力，回家希望見到的，是面帶微笑歡迎的面孔，所以保持愉快的語氣和丈夫溝通，不但可以減輕丈夫壓力，還可以加強你倆的關係。

## 尊重丈夫

互相尊重是充滿愛的生活方式。正值更年期的男士，可能自信心較低，妻子應避免用惡劣的方式和丈夫溝通，否則丈夫可能會覺得被侮辱或受到傷害，導致情緒低落。

## 多加溝通

溝通是維繫良好關係的關鍵。不妨每天找時間坐下來，跟妳的丈夫談天，了解他的心情、工作上的困難等。讓他知道身邊有一位聆聽者能夠分擔困擾。良好的溝通，也有助於建立信任和加強你們的關係。

## 給予支持

丈夫希望得到妻子的支持和理解，尤其是在遇上麻煩的時候。在職業生涯或生活的各個階段，他因挫折而感到情緒低落時，妳可以表現出對丈夫的支持，並表達因他而感到自豪的訊息。不要小看妳的支持，在丈夫眼中，這可是十分珍貴的。



## 互相扶持

### 給女士：

如果妳的丈夫或伴侶進入更年期，他可能正經歷一個困難的轉變，身邊的妳可能不知怎樣幫助他。但是妳給予的支持和鼓勵，往往可以協助他跨過挑戰，使他越半「更」精彩。

愛與

關懷

## 服務內容

香港男性最常遇到的健康威脅，有心血管、內分泌和呼吸系統等疾病。此外，與生殖系統和性健康方面有關的問題亦十分常見。有些生殖與性健康方面的毛病，往往是一些較嚴重疾病的初期警號，因此不容忽視。

香港家庭計劃指導會「男性健康服務」，為男士提供定期的健康普查及化驗服務，幫助及早發現和防治一些常見的疾病，特別是和生殖系統與性健康方面有關的問題，保障身心健康。

診所將因應就診者的個別情況，轉介作進一步檢驗，如肺部 X 光檢查、心電圖檢查、運動心電圖檢查、睪丸超音波檢查、前列腺超音波檢查、精液化驗等。

詳情請參考香港家庭計劃指導會網頁：<http://www.famplan.org.hk>

## 衛生署 — 男士健康計劃

衛生署男士健康計劃為公眾提供保健的資訊，加強市民對男士健康的意識，從而改善自己的生活模式，促進身體健康。本計劃會透過網站、巡迴展覽、單張及小冊子等，務求將男士健康訊息帶給每位市民。

男士健康計劃網頁：

<http://www.hkmenshealth.com>

傳真號碼：2575 4110

電郵地址：[menshealth@dh.gov.hk](mailto:menshealth@dh.gov.hk)

衛生署中央健康教育組提供與男性健康相關的宣傳單張及刊物，有興趣人士可親臨以下之健康教育中心索取。

(請先致電 2572 1476 以便預訂所需健康教育素材)。

地址：

香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心 7 字樓 或

新界荃灣西樓角路 38 號荃灣政府合署 13 樓

衛生署健康教育熱線可讓市民簡便地取得與男性健康相關的資訊。公眾可選擇以廣東話、普通話或英語，聆聽多個健康生活習慣及男士常見的主要疾病的題材。市民亦可透過傳真索取資料。

衛生署健康教育熱線：2833 0111

為了加強市民對男士健康的重視，東華三院於二零零四年在廣華醫院成立了東華三院男士健康普查部。由於服務備受歡迎，普查部於二零零五年一月加開一間診症室，以縮短輪候時間；此外，普查部更提供內視鏡檢查服務。

為了迎合服務需要，普查部於二零零九年正式更名為東華三院綜合診斷及醫療中心。另外，中心積極舉辦健康講座、展覽及健康教育活動。中心將繼續提供健康教育，並與社區及藥廠攜手合辦宣傳活動，鼓勵市民進行定期身體檢查。

## 男士健康普查部

東華三院綜合診斷及醫療中心

地址：

九龍窩打老道二十五號廣華醫院東華三院徐展堂門診大樓五樓  
(登打士街入口)

熱線電話：2332 6625

傳真預約：2332 6826

## 服務時間

星期一至五：上午九時至下午五時 (下午一時至二時休息)

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期 休息

社 區

資  
源

## 前列腺檢查

前列腺又名攝護腺，是用來分泌精液的小腺體，位於膀胱出口，包圍著尿道，是男士獨有的器官。良性前列腺增生，是一種非常普遍的退化性疾病。男士從五十歲開始，其前列腺的體積便會隨著年齡的增長而不斷擴大，阻塞膀胱頸部，使尿道變窄，影響排尿。良性前列腺增生很少會引致生命危險，但它常常會影響男士和其伴侶的生活質素。

根據美國癌病學會的建議，五十歲以上的男士每年都應定期進行前列腺檢查，這對診斷病情及治療病症極為重要。由於前列腺位於直腸的正前方，專科醫生會運用手指放在病人的直腸仔細檢查前列腺的大小、硬度、對稱度、平均度和有否硬塊。同時，醫生也可對肛門括約肌和直腸表面作出檢查，這稱為「直腸指檢」。

## 結腸和直腸的檢查

結腸直腸癌是結腸或直腸內的細胞異常生長所形成的癌病。癌細胞會持續生長，並逐漸擴散和轉移至身體其他部位。結腸直腸癌是香港常見的癌症，以新增個案計算，結腸直腸癌更是男性第二位最常見的癌症。年紀愈大患上結腸直腸癌的機會便越高，特別是五十歲以上的人士更要加倍注意。

若你年齡介乎五十歲或以上，一般的結腸和直腸的檢查包括：大便隱血測試（檢查大便內所隱藏的血液）、結腸直腸鏡檢查（檢查結腸、直腸道的最末一段）、大腸內窺鏡檢查（檢查可窺察整個結腸、直腸範圍的情況）。



（參考資料：仁安醫院網頁）

## 血壓檢查

血壓是血液經由心臟的壓縮，流過血管所產生的壓力。血壓會隨季節、時間、情緒、運動、菸酒、咖啡、藥物等而有所變化。因此，測量血壓應在身體舒適及安靜休息的環境下進行才準確。診斷高血壓不能只量一次，應在不同的時間測量，其血壓值有兩次以上超過高血壓標準時，才下診斷。

血壓隨年齡而增加，所以年紀越大越容易患有高血壓。許多病人沒有明顯的症狀，只有少部分的人會出現頭痛、頭暈、耳鳴、眼花、心悸等症狀。通常若是出現明顯器官之症狀時，表示高血壓已對身體造成相當危害，如心絞痛、心肌梗死、心臟衰竭、腦中風、腎功能障礙等。

## 膽固醇水平檢查

膽固醇是體內的一種脂質，有和脂肪酸結合的酯型和各別分離的游離型兩種，合稱為總膽固醇。膽固醇在血管的強化和維持上擔任重要的任務。另外，它也是製造副腎皮質荷爾蒙、性荷爾蒙、消化酵素的膽汁酸之材料，是人體不可缺少的物質。但是，如果太多就會造成動脈硬化等疾病。

膽固醇及中性脂肪增加的高血脂症長期持續下去的話，容易引起心臟的冠狀動脈硬化及腦動脈硬化。因此，總膽固醇的檢查，是動脈硬化及心臟病等循環器官障礙的診斷及預後的判定所不可或缺的，專家建議，年齡超過了二十後，膽固醇水平應至少五年測量一次。

# 定期身體 檢查



男士似乎總是不願意接受醫生的身體檢查，但定期體檢是很重要的，它可以防止健康問題發生，醫生可以從你的症狀、過去的健康問題、體檢和測試，以檢測疾病或疾病的風險。以下是一些男士常見的身體檢查：

定期

身體檢查



### 注意身體健康

身體健康能直接影響精神及心理狀態，所以常做運動，使生活規律化，作息定時及保持均衡飲食、進食營養豐富的食物、戒除煙酒，才能確保健康的體魄及健全的心理。而生活越有規律，大腦的活動也越有規律，從而保持心理的健康。例如保持作息定時，平衡工作與休息，可保持最佳的精神狀態。

### 培養成熟的人生觀

中年人士經歷過風風雨雨、面對過人生中各種得失起跌，當中充滿了人生智慧、包容及成熟的人生觀。如果能夠保持平靜，心境豁達，看破得失，就自然散發出中年人的成熟。

### 學習自愛

男士應一方面監測自己身體狀況，量力而為地做好能力所及的工作；另一方面也要愛惜自己，重視自己的身心健康，懂得自尊、自信和自制。保持一種向上的精神，以百折不撓的意志和奮發進取的精神，朝著人生奮鬥目標前進，跨越不同的挑戰。

## 克服病態心理

有少部分男士到了中年，感覺到體力衰退、精神大不如前、性功能下降，體形及外表每況愈下，出現很多病態心理，例如抑鬱、神經衰弱、容易發怒、長期失眠、嚴重缺乏信心等，使他們常常自我隔離，不喜歡與人相處，喜歡挑剔別人，常為一點小事與妻子或同事爭吵。其實他們的內心充滿焦躁、迷惘、悲哀及不安，如果靠個人的力量走不出困局，就應該和自己的伴侶、家人或朋友分享，及早尋求專業心理輔導，或其他合適的治療。

## 多動腦筋

人的衰老和大腦衰老的關係十分密切，如果大腦提前衰退，人的生理功能也會隨之衰退，很容易導致心理老化，變得憂鬱、暴躁等。所以我們要養成旺盛的求知慾，做一些自己力所能及的事。充滿好奇心，能使保持青春熱情，即可防止抑鬱症，又可使自己青春長駐。

## 不要與人比較

「人比人，比死人」，天下之大，怎會沒有人比你更好或更差？與人比較是沒意思的，所以並不需要和他人比較自己更年期時的情況，這只會令你徒添不必要的煩惱。

## 強化生活質素

很多中年男士過往與妻子忙著照顧兒女，為生活奔馳。既然現在兒女長大，有經濟基礎的話，就可以強化生活質素，例如與朋友聊天、旅行、做義工、關心時事動態、發揮藝術天份等。

保持心境  
開朗保持心境  
開朗

更年期只不過是生命中一個過渡階段，無需過份緊張；尋找適合個人的減壓方法，例如多方面培養興趣、多與人接觸有助減低負面思想，保持心境開朗，以下是一些讓你保持心境開朗的方法：

### 培養積極樂觀的性格

遇到有不順意的事情時，就應該用適當的途徑疏導，例如自我鼓勵、與朋友分享，分散注意力，化煩惱為推動向前的力量。男士要意識到，中年是人生黃金時代，雖然體力不如年青時，但智力或創造力卻處於人生的黃金時段。遇到不如意的事，需要冷靜處理，使自己保持一種積極向上的樂觀情緒，保持心緒平衡。

保持心境

開朗

長期飲用酒精會損傷睪丸，降低睪固酮的含量及活性，也會影響勃起的能力；酒精則會影響肝臟調節血內激素濃度的功能，而慢性酒精中毒也會對陰莖內的神經造成損害。吸煙會損害陰莖的微小血管，令原本需要擴大血管，才能勃起的情況不能維持。

香煙內所含的尼古丁，會影響新骨細胞的形成，導致骨質疏鬆的情況，亦有可能導致其他心血管疾病。外國有研究發現，停止吸煙兩個月的男士，勃起功能有明顯進步，更快得到性興奮，性健康有所改善。

避免

煙酒



避

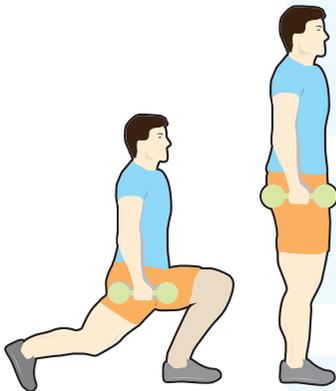
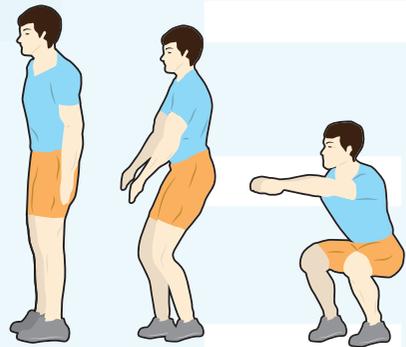
免

烟酒

## 阻力訓練

### 動作一：深蹲

初嘗試時可在椅子上練習，以掌握這動作。首先，坐在椅子上，然後站立，重複動作直至身體習慣。接下來，嘗試在未坐在椅子之前便站立，重複動作直至身體習慣。最後，嘗試把椅子移開，在沒有椅子的情況下重複動作。深蹲訓練可鍛鍊多個肌肉群，例如四頭肌、腿筋及臀部肌肉。深蹲時要注意保持雙腳與肩同寬，背部挺直，適當彎曲你的膝蓋，重複動作十至十五次。



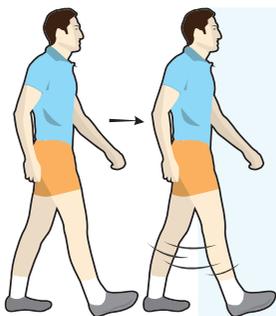
### 動作二：箭步蹲

和深蹲動作一樣，箭步蹲可鍛鍊下半身所有的主要肌肉，也有助於提高你的平衡力。把雙腿在蹲時前後分開，弓字站住，保持脊椎挺直，你的前腿膝蓋彎曲約九十度，重複動作十至十五次。

## 帶氧運動

### 動作一：步行

你可以在任何地方，任何時候，無論是在跑步機上或平常時間也可步行。初學者應由每節五至十分鐘的步行開始，並逐漸加長時間至每節三十分鐘或以上。當你嘗試加快步行速度，或步行較傾斜的路前，可先延長步行的時間，循序漸進。



### 動作二：間歇訓練

添加間歇訓練可以提高你的有氧鍛鍊，燃燒更多卡路里，幫助你減肥。其基本原則是改變你有氧鍛鍊的強度，挑戰自己。例如在步行期間，以加快的速度步行一至兩分鐘，然後再回到原本速度兩至十分鐘。如何策劃你的間歇訓練，將取決於整個鍛鍊的時間，以及你需要復原的時間步伐。

### 動作三：單車訓練

踏單車是一項很有效的帶氧運動，你可以在任何地方進行，例如在健身房，或空閒時到郊外踏單車。初學者應該由配置基本設備開始，初時由踏五至十分鐘開始，然後逐漸把時間加長至每節三十分鐘或以上。當你慢慢習慣後，可繼續延長訓練時間，提升你的速度或嘗試更困難的地形。

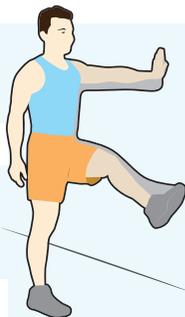


定期（每週兩至三次）阻力或重量訓練、帶氧運動等都能加強心血管、心臟的功能。此外，定期運動可以幫助你預防，以及治療更年期發展出的骨質疏鬆症狀。伸展運動，尤其在重量訓練前，可幫助保持身體靈活性。理想的情況下，你應該有以上三種類型的運動，包括伸展、阻力或重量訓練、以及帶氧運動。

## 伸展運動

### 動作一：腿部擺動

站立，雙腿分開與肩同寬，保持上身垂直。把其中一條腿向前和向後踢高。注意上半身保持垂直，亦不需把腿踢得太高，以免拉傷。重複踢腿每邊前後各十次，雙腿重複動作三次。



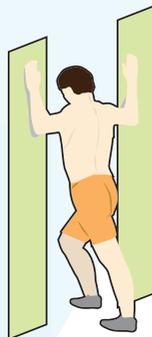
### 動作二：背部伸展

躺在地面上，把背部盡量貼近地面。然後，兩手環抱曲起的雙膝，並盡量把雙膝貼近胸部。身體向前滾動直至腳掌觸及地面，然後身體向後滾動直至頭的後面觸及地面，重複動作十至十五次。



### 動作三：胸部伸展

站在門框的中間，雙腳前後分開，雙手放在門框兩邊，肘部九十度屈曲。把身體向前傾，身體重量放在前腳，直到你覺得你的胸部的肌肉在伸展。保持十五秒後，放鬆，並返回開始的姿勢，重複動作十至十五次。



適量

運動

### 玄地烏雞湯

**材料：**玄參九克、生地十五克、烏骨雞五百克。

**做法：**將烏骨雞去內臟，將玄參、生地置雞腹中縫牢，加水文火燉熟，調味後服食。

**功效：**補血滋陰、補腎平肝。適用於更年期腎虛，頭暈目糊，氣陰不足。此湯具有清熱涼血的功效。玄參能清熱邪而滋陰液，可用於口燥咽乾、大便燥結、消渴等病症。本品除可用於消脂減肥外，還可補血滋陰、補腎平肝。

### 核桃蓮子粥

**材料：**核桃仁二十克、蓮子十八克、芡實十八克、米六十克。

**功效：**把材料洗淨，放進煲內加水，同煮成粥，調味後食用。

**功用：**有補脾益腎，固精止遺的作用，適用於改善脾腎兩虛所致的遺精情況。

### 枸杞羊肉湯

**材料：**枸杞十五克、栗子十八克、羊肉六十克。

**做法：**將羊肉洗淨、切塊；枸杞栗子洗淨。把全部原料一齊放入鍋內，加清水適量，武火煮沸後，文火煮二至三小時，調味即可。

**功效：**此湯有補氣生津，安神益智，並有較強的抗衰老作用。枸杞具有明目、潤肺、補肝、滋腎的功效。



## 瘦肉蓮子百合湯

**材料：**瘦豬肉二百五十克、蓮子三十克、百合十克。

**做法：**蓮子、百合洗淨，加水適量，約煮半小時，瘦豬肉切條放入鍋中煲至熟爛，加少許鹽調味即可。

**功效：**蓮子、百合可以養陰潤肺、清心安神，同時也可以治療失眠多夢等症狀。此湯可健脾潤肺、養陰、清心安神，一般神經衰弱患者，還能有效緩解春困症狀。

## 甘麥蓮棗湯

**材料：**甘草六克、淮小麥十五克、麥冬十克、蓮子十五克、大棗三十克。

**做法：**將甘草、淮小麥、麥冬三味藥材先煎汁取渣，用藥汁煮蓮子、大棗服用。

**功效：**本膳有清心安神、養陰潤燥的功效。適用於心煩、躁動、失眠患者食用。

## 芝麻粥

**材料：**黑芝麻十克、米一百克。

**做法：**米洗淨，將黑芝麻用水淘洗，放入鍋內炒後研磨成泥狀，與米同煮成粥，調味後食用。

**功效：**黑芝麻為滋補肝腎養生佳品，米為補益強壯養生食品。本粥品補肝腎、潤五臟。適用於改善身體虛弱、頭髮早白、大便乾燥、頭暈目眩、貧血等症。



### 仙靈脾茶飲

**材料：**仙靈脾一錢、紅棗三錢、枸杞三錢。

**做法：**將上述材料以熱水五百毫升沖泡，作茶飲，一日一次。

**功效：**適合男性更年期精神不振、腰膝痠軟無力、性機能減退者食用。仙靈脾為滋補腎陽用藥，性味平和不溫不燥，紅棗健脾補氣，枸杞補養肝腎、明目補氣。有外感及體質屬陰虛火旺者不宜服。

### 山藥芡實韭菜粥

**材料：**芡實五錢、鮮山藥一兩、韭菜三十克、米六十克。

**做法：**米洗淨，將韭菜切成細末，再將芡實煮熟去殼搗碎、山藥搗碎，然後一同與米拌和，慢火煮成粥。此為一日量，分兩次食用。

**功效：**有壯陽補虛、益氣強志的功效。適用於男性更年期脾腎陽虛氣弱而致虛勞羸瘦、氣短乏力、精神萎靡等。

### 桂圓百合粥

**材料：**龍眼肉、百合各三十克、大棗六枚、米一百克、冰糖適量。

**做法：**將米洗淨，放入碗內，再放入洗淨的百合、桂圓肉、大棗，加水適量。把材料大火煮沸，再改用文火煨熬，待百合與米熟爛時，加入冰糖拌勻即成。

**功效：**有養心安神、潤肺止咳、補中益氣的功效，有助改善失眠多夢、煩躁不安、心煩口渴、神經衰弱等症狀。對心脾兩虛、氣血不足所致的失眠、健忘、心悸等都有食療作用。



# 中醫看男性 更年期

從中醫角度，男性更年期可歸屬到「腎虛」範疇，《黃帝內經》提到，男子「二八（十六歲）腎氣盛（即進入青春時期），精氣溢瀉，陰陽和，故能有子。三八（二十四歲），腎氣平均，筋骨勁強。四八（三十二歲），筋骨隆盛，肌肉滿壯。五八（四十歲），腎氣衰，髮墮齒槁。六八（四十八歲），陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢頹白；七八（五十六歲），肝氣衰，筋不能動（即進入更年期）。天癸竭，精少，腎臟衰，形體皆極，八八（六十四歲），則齒髮去。腎者主水，今五臟皆衰，筋骨解墮，故髮鬢白，身體重，行步不正，而無子矣。」明確提出「腎氣」的盛衰，是男性體質生、長、壯、老變化之本，對年過四十以後，逐漸開始出現的男性更年期症狀，也有所描述。

人們通常認為只有女性才有更年期，其實男性也會有更年期。男性更年期比女性遲些，且發病緩慢，症狀也較輕，這時可以通過飲食調理來達到消除症狀的目的。一般常見的症狀為有：

## 心腎不交

心煩失眠、心悸不安、眩暈、腰酸、健忘、五心煩熱等。

## 肝腎陰虛

眩暈腰痠、耳鳴盜汗、煩躁易怒、手足心熱、口乾咽燥、舌質紅等。

## 脾腎陽虛

主要表現為頭暈目眩、腰痛、納呆、神疲乏力，浮腫、夜尿量多，舌質淡，苔薄白，脈沉細等。



更年期男士的飲食攝取原則與平時一樣，首先要注意飲食的均衡，均衡飲食對任何年齡的人士，都是有益的。由於不同食物提供不同的營養素，多樣化且適量的攝取才能得到人體所需。另外，下面幾點是更年期男士要特別注意的：

### 吃含精胺酸的食物

精胺酸是一種胺基酸，亦是 20 種普遍的自然胺基酸之一，有調節血糖、保護肝臟、延緩衰老的作用；同時，它還是產生精液的主要成分，精胺酸可以從任何含有蛋白質的食物中攝取，如肉類、家禽、乳酪產品、魚類等。而含有大量精胺酸的食物則包括有巧克力、花生及核桃等。

### 吃含鋅的食物

鋅有維持人體的免疫功能的作用，人體鋅不足會出現淋巴球數量低落、血中免疫球蛋白降低、皮膚免疫測試反應降低等狀況。此外，鋅還對身體的性器官發育、性功能、生殖細胞的生長有舉足輕重的作用，含鋅較多的食物有：蠔、牛肉、牛奶、雞肉、雞肝、蛋黃、貝類、花生、穀類、豆類等。

### 吃含鈣食物

鈣是人體必需的礦物質，能維持人體正常生理狀態，維持肌肉活性，減少疲勞，幫助有效恢復精力，增強人體抵抗力。攝取足夠鈣質可以預防骨質疏鬆症、直腸癌、降低男性前列腺癌的風險、維持血壓平衡。自然的食品以牛奶和乳酪所含的鈣最多，其他食物如豆類、魚類、豆腐、深色的蔬菜如椰菜花、芥蘭等都含有豐富的鈣。此外還有很多添加鈣強化的食物，例如：橙汁、早餐穀類食品等。

### 吃富有維生素的食物

維生素對人類生命活動有重要作用，它是人體所需要的微量營養成分，而一般維生素無法由人體自己生產，需要通過飲食獲得。維生素 A、E、C 都有助於延緩衰老和避免性功能衰退，大多數蔬菜、水果中都含有這些物質；不過，一些蔬菜、水果中含有草酸，它會妨礙人體對鈣的吸收，該物質存在於菠菜、豆類、芹菜、葡萄、青椒、草莓等。

健康

飲食

健康  
飲食

## 積極改善

## 男性更年期的症狀

### 在生活上作必要的改變

保持適度的運動及健康的飲食，研究顯示，運動可以增加睪固酮，提升睪丸激素水平，食物中的抗氧化劑成分、不飽和脂肪酸可以幫助男性緩解更年期的不適症狀。戒煙、減少飲酒可以減少對睪丸的傷害。

### 男士應作好壓力調節

男士要和另一半維持良好的溝通，保持親密的關係，不要自我隔離，多與他人相處，不要為一點小事與妻子或同事爭吵，保持心境開朗，內在的內分泌系統就會順暢及自然發揮作用。

### 妥善處理更年期中出現的症狀

就情緒、心理、睡眠障礙方面等症狀，可以尋求相關的幫忙，必要時接受有效的藥物治療；對於男士本人及其家人（特別是伴侶），心理支持或是認知行為治療也是重要的策略。



積極改善

男性  
更年期的  
症狀



## 積極面對

## 更年期

更年期其實只是生理機能因年紀漸大而衰退的現象，每個人都有機會面對，它是人生的一個過程。男士面對更年期所帶來的各項身體變化，很容易會出現情緒不穩的情況，如果男士能夠了解更年期的過程，在心理上得到適當的支援，大部分的男士都能順利應付更年期所帶來的改變。只要男士在生活習慣上及飲食方面加以配合，而且時刻保持心境開朗，自然能夠攀上人生的另一座山峰。

活力

人生

男士更年期出現的睪丸激素水平低，可能成為導致失眠的其中一個因素。基本上，失眠是指一個人有睡眠困難，通常情況下會出現兩個症狀：難以入睡或難以保持睡眠狀態，而這兩個症狀，也能令人感到疲勞。

另一方面，身體的荷爾蒙很多時是在睡眠的時候發出，因為睡眠受到干擾，會導致生長激素生產減少，從而令到睪丸激素水平偏低及肌肉質量減少。

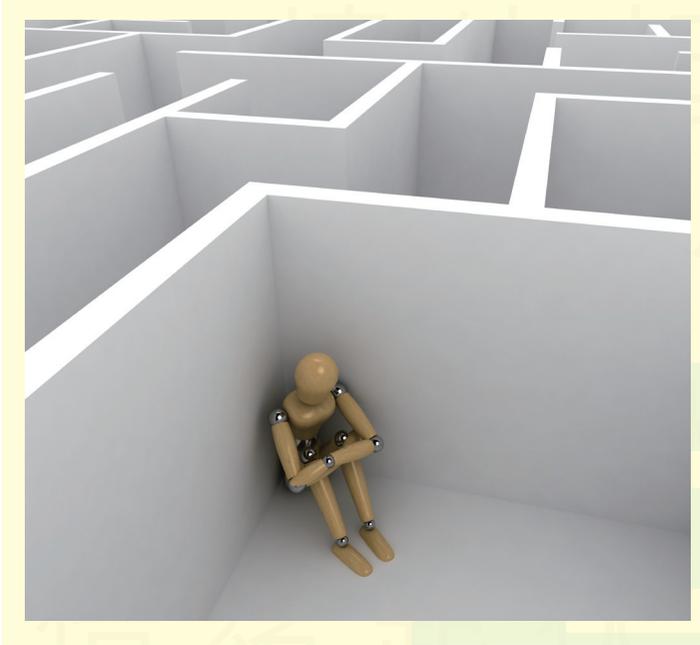
除此之外，睡眠也和胰島素分泌及血糖控制有關，如果睡眠被打亂，有可能導致體重增加，甚至導致糖尿病和出現糖尿病前期症狀。

失

眠



失眠



## 情緒起伏

## 不定

許多男士在更年期時也可能面對情緒不穩的情況，顯示出煩躁不安或情緒低落的症狀，甚至可能出現抑鬱症，可能會覺得悲傷、焦慮、空虛、無望、無價值、內疚、易怒、或煩躁不安等的情緒。這可能會影響一個人的思想、行為、情感和身體。

然而，男士可能會感到在工作、或生活上失去動力，這可能是和荷爾蒙失衡有關。而其他的生理變化，如身體脂肪積聚、勃起性功能障礙等的出現，也可能令男士感到沮喪、憂慮，造成情緒波動的狀態。

情緒

起伏不定

男性更年期的排尿問題，可能跟良性前列腺肥大症有關。有些男性在更年期間可能一個晚上要爬起來兩、三次；有的會有排尿困難、尿頻夜尿次數增多。開始為尿出躊躇，繼則尿便細、射程不遠、尿液不盡與尿末淋漓，尿滴滴答答而不能連續等等情況，有時除了因為天氣刺激副交感神經促使膀胱收縮外，前列腺肥大也是其中一個原因。

前列腺肥大，年齡和荷爾蒙失衡是兩個主要的發病關鍵，其病症主要由於腺體增生導致尿路阻塞，引起排尿困難或尿液滯留，甚而影響膀胱輸尿管和腎臟的功能，這是男性更年期常見的疾病。

## 排尿

## 問題



排尿

問題



# 勃起時

# 堅硬度下降

當男士踏入更年期，很有可能出現的其中一個症狀，就是勃起功能障礙，它會導致勃起時堅硬度下降，這是男士最尷尬和最敏感的經驗。當男士受到思想的刺激時，大腦會發送神經信號，由脊髓至陰莖血管的平滑肌，使它勃起。然而，當思想被中斷或轉移到另一個思想時，陰莖將返回其放鬆的狀態。

有研究顯示，勃起功能障礙可能是由於心理原因，如男士感到緊張、抑鬱、缺乏自尊等，使思想和情緒影響大腦發送的神經信號，導致勃起時堅硬度下降。另一方面，睪丸激素水平低也可能是出現勃起功能障礙的其中一個重要因素。

**勃起時**

**堅硬度**

**下  
降**

## 性慾減低



性慾

減低

男士或夫妻因為某些原因，例如忙於照顧子女、工作太累等，和隨著時間而性慾減低，是一個自然階段。然而，在男性更年期間，睪丸激素水平慢慢下降，性慾減退也是其中一個作用，它有可能導致其他的性功能障礙，如未能達到或維持勃起狀態，令男士感到困擾的心理狀態。而男性更年期所受到的心理影響，如焦慮和抑鬱等，也會影響男性在更年期間性慾減低，減少性交頻率或缺乏性快感等。

## 性慾減低

性  
慾  
減  
低

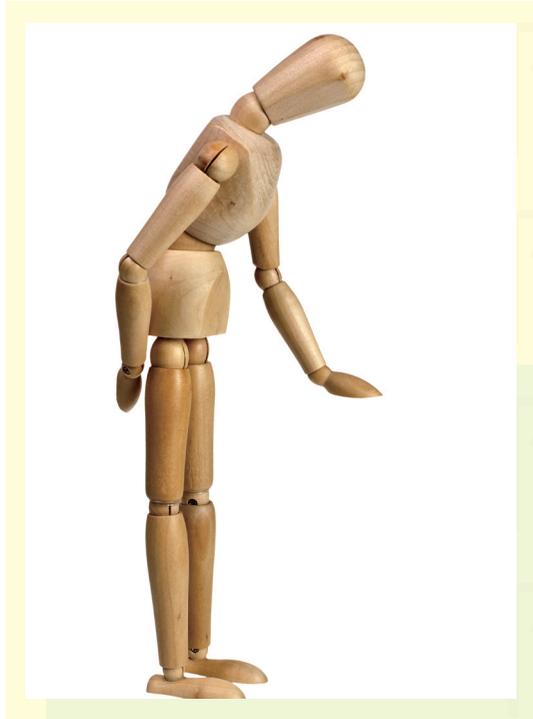
# 失去 活力

疲勞和失去活力是男士更年期常見的症狀，男士可能感到能量水平下降、疲倦，不想做任何工作，對平時有興趣做的事情提不起勁，經常遇到每天工作或活動的整體效率降低和成就感減弱，感到失落、沮喪。

睪丸激素水平下降是導致失去活力的其中一個因素。失去活力很多時和情緒起伏不定、新陳代謝變得緩慢、腎上腺疲勞等的症狀一起出現。



失去活力



## 身高下降

身高下降和骨質疏鬆症通常是女性更年期相關的症狀。然而，男性更年期，其實也可以有類似的影響。在男性中，睪丸激素被認為發揮幫助維持健康的骨骼的作用，隨著年齡的增長和睪丸激素水平下降，男性也可能表現出患上骨質疏鬆症的風險，從而導致身高下降。男性在四十至七十歲期間，骨質密度下降高達百分之十五。五十歲以上的男士，約八分之一患有骨質疏鬆症，增加髖關節、腕關節和脊椎骨折的機會。

身高下降

# 身體脂肪增加、肌肉質量及強度下降



雖然男士更年期和體重增加的因果關係並不明確，但荷爾蒙失調和體重增加是有緊密的聯繫。睪丸激素水平低和皮質醇偏高可能增加身體脂肪積聚，尤其是在腹部，並降低男性的肌肉質量、使肌肉強度下降。

體內的脂肪可能會把睪丸激素轉化為雌激素，使荷爾蒙分泌失調加劇。男性體重增加，再加上肌肉損失、強度下降，意味著身體重量增加，造成容易導致疲勞和低能量的狀態。

身體脂肪增加

肌肉質量

及

強度下降



# 更年期可能出現的 症狀

當男性荷爾蒙水平降低時，受影響器官的功能亦會相應降低，引致多種不同的改變。但由於健康男性的荷爾蒙水平變化很大，並非所有男性都會經歷同樣的改變。典型的男性更年期徵狀大概可分為以下各項：

## 整體徵狀

身體脂肪增加、肌肉質量及強度下降、身高下降（可能由骨質疏鬆症所引致）及失去活力。

## 性及泌尿徵狀

性慾減低、勃起時堅硬度下降、陽萎及排尿問題（可能跟良性前列腺肥大症有關）。

## 心理徵狀

情緒起伏不定、抑鬱、憂慮、缺乏動力及失眠。

人  
生

轉 振

## 評估結果

如在問題一或七或其他任何三條問題的答案為「是」，則可能是男性荷爾蒙分泌不足，出現了男性更年期的症狀，但更年期只是人生的一個階段，如果男士能夠瞭解到更年期的過程及心理的需要，及得到適當的支援，大部分的男士都能順利應付更年期所帶來的改變。

評估  
結果

# 更年期

## 自我評估



請嘗試回答下列各項問題，看看自己是否已踏入更年期的階段吧：

- |                       | 是                        | 否                        |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1) 你是否覺得性慾減退？         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) 你是否感到缺乏活力？         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) 你是否覺得肌力及耐力降低？      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) 你的身高有沒有減少？         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5) 你是否覺得生活樂趣減少？       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6) 你是否比以往容易悲傷沮喪或易發脾氣？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7) 你勃起時的硬度有沒有下降？      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8) 你是否覺得最近運動能力下降？     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9) 你是否在晚飯後感到嗜睡睏倦？     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10) 你是否覺得近期工作能力每下愈況？  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

(參考資料：Morley JE, Perry HM. Androgen deficiency in aging men. Med Clin North Am 1999;83:127989)

## 認識

## 更年期



男性當年齡超過四十歲後，可能會出現一些跟女性更年期相似的徵狀，這現象叫男性更年期，主要的成因是由於男性荷爾蒙的水平漸漸下降所引致。但是男性更年期的現象比女性更年期更受爭議，其中一個原因是女性更年期有明顯的停經過程，而男性更年期就沒有類似的明顯跡象。

男性荷爾蒙是由睪丸及腎上腺製造，影響多個身體系統功能。男性荷爾蒙能幫助製造蛋白質，對於勃起及正常性行為亦十分重要，它更會影響多項身體新陳代謝的過程，包括骨髓製造血液細胞、骨的形成、脂質及碳水化合物的代謝、肝功能及前列腺生長。

三十歲以後，男性荷爾蒙的水平每十年下降大約百分之十。男性更年期是跟較低的男性荷爾蒙水平有關。每一個男性都會經歷男性荷爾蒙下降的現象，但有些男士的男性荷爾蒙水平可能較其他男士為低，他們便可能更早出現男性更年期的徵狀。

(資料來源：衛生署男士健康計劃 - <http://www.hkmenshealth.com>)

跨  
越

高峰

東華三院與 MaBelle 鑽飾有限公司一直緊密合作，自 2004 年開始本著「預防勝於治療」的信念，攜手於社區內合辦多項社區健康教育計劃，關注社區人士健康，以回應社會需要。至今受惠人數已超過三十多萬。

更年期，慣常被認為是女性問題。對於大部分男士來說，「男性更年期」仍然相當陌生，這由於男性沒有像女性般有明顯的停經過程，所以男性更年期經常被忽視。男性當年齡在四十歲之後，荷爾蒙的水平漸漸下降，可能會出現一些跟女性更年期相似的徵狀，如情緒起伏不定、失眠、活力下降、性慾減退等，這現象叫男性更年期。男士往往因為比較忍耐，將問題視為理所當然，而忽略其重要性。

有見及此，東華三院與 MaBelle 鑽飾有限公司今年再次攜手合作，舉辦「越半『更』精彩 - 社區教育計劃」，希望藉此加強社區人士對更年期的認識，瞭解其症狀及處理方法，並鼓勵以正面態度面對更年期間的挑戰。我們相信更年期只是人生的一個必經階段，只要及早為更年期作出準備，尋找適合方法處理不適，就可以安然渡過更年期，邁向更精彩的人生。

前

言

前言



## 跨越高峰 5

- 認識更年期 6
- 更年期自我評估 7
- 評估結果 8

## 人生轉捩 9

- 更年期期間可能出現的症狀 10
- 身體脂肪增加、肌肉質量及強度下降 11 - 12
- 身高下降 13 - 14
- 失去活力 15 - 16
- 性慾減低 17 - 18
- 勃起時堅硬度下降 19 - 20
- 排尿問題 21 - 22
- 情緒起伏不定 23 - 24
- 失眠 25 - 26

## 活力人生 27

- 積極面對更年期 28
- 積極改善男性更年期的症狀 29 - 30
- 健康飲食 31 - 32
- 中醫看男性更年期 33
- 中藥食療篇 34 - 36
- 適量運動 37 - 40
- 避免煙酒 41 - 42
- 保持心境開朗 43 - 46
- 定期身體檢查 47 - 50

## 社區資源 51

- 社區資源 52
- 衛生署 — 男士健康計劃 53
- 香港家庭計劃指導會 — 男性健康服務 54

## 愛與關懷 55

- 互相扶持 56 - 58

## 給你的她 59

### 出版

東華三院社會服務科

### 督印

姚子樑 東華三院社會服務總主任

### 編輯小組

徐李健明、溫俊祈、黃錦城、鍾慧明、梁健輝、李偉帆

### 地址

香港上環普仁街十二號  
東華三院黃鳳翎紀念大樓六樓

### 電話

(852) 2859 7628

### 計劃網址

<http://happymenopause.tungwahcsd.org>

### Facebook 專頁

<http://www.facebook.com/happymenopause>

### 鳴謝

東華三院榮譽醫務總監 ( 診斷及中西醫結合服務 ) - 葉維晉醫生  
東華三院廣華醫院 香港中文大學中醫藥臨床研究服務中心 - 馮維斌顧問醫師  
( 排名不分先後 )

二零一二年八月出版

版權所有 不得翻印

本書內容僅供參考，如有疑問，請向專業人士查詢。

越

半

更

精

彩

更年期只是人生階段的一部分，男性更年期就像是登山，攀過一座青春期與壯年期的山頭，進入另一個生活的開始。只要調整好體能狀態及做好心理準備，便能繼續攀上人生的另一座山峰。

越半「更」精彩

Happy Andropause

