

更年期指的是女性在心智、身體、社會各方面由中年成熟階段逐漸步入老年的這段時間，持續時間大約 2-5 年。

若以月經的週期來看，更年期是從月經開始不規則一直到月經停止滿一年〈亦即停經〉這段時間，我們稱之為更年期。台灣婦女停經年齡一般則為 48~50 歲。

更年期常用穴位按摩：

一、太谿穴：小腿內側，內踝尖與足跟大筋之中點。

適應症：更年期腎陰虛所致頭暈目眩、腰膝酸軟、失眠、潮熱汗出、足跟痛、口舌生瘡。

二、太衝穴：足大趾及第二趾趾骨結合部。

適應症：更年期情緒易怒、燥熱、失眠、血壓偏高、月經不調。

三、神門穴：腕橫紋小指側屈腕凹陷處。

適應症：驚惕、失眠、夢遊。

四、內關穴：位於前臂，從手腕橫紋往上約 3 指寬，在兩筋之間。

適應症：更年期心悸、情緒不穩、胸悶。

五、腎俞穴：肚臍相對背部旁開 2 指寬。

適應症：遺尿、月經不調、白帶、水腫、耳鳴、耳聾、腰酸背痛

六、湧泉穴：足底第 2~3 趾縫與足跟連線上前 1/3 處。

適應症：神經衰弱、倦怠感、失眠、多眠症、高血壓、暈眩、焦躁、過敏性鼻炎、更年期障礙、怕冷症、腎臟病等。

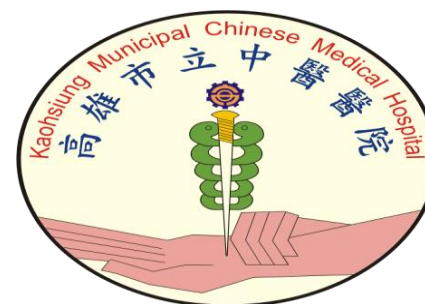
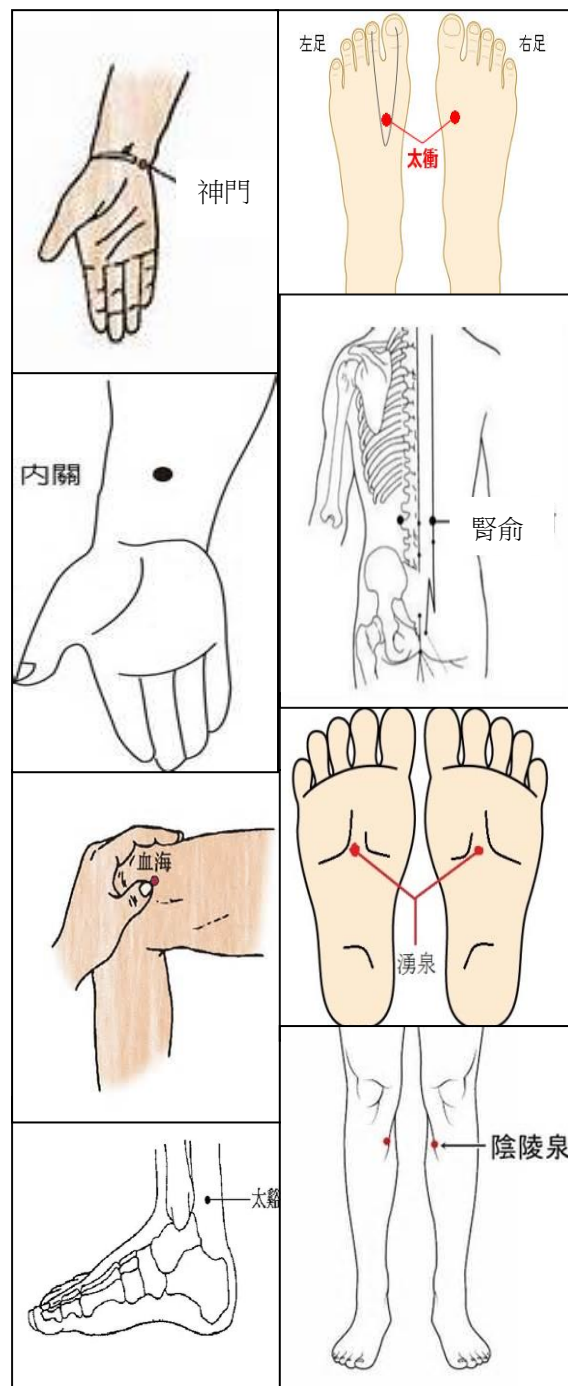
七、血海穴：位於大腿內側，髕骨內側端上 3 指寬，當股四頭肌內側頭的隆起處。

適應症：月經不調、功能性子宮出血、關節疼痛、頭昏、心悸、氣短乏力。

八、陰陵泉：足內踝沿脛骨直上轉彎處，脛骨內踝下緣凹陷處。

適應症：腹脹、腹瀉、水腫、黃疸、小便不利、膝蓋疼痛、暈眩、腹水、腹痛、食慾不振、腰腿痛、尿閉、尿失禁、月經不調、痛經、盆腔炎等。

※均衡飲食、適度運動、自我成長、家庭支持及藥物的輔助、就能安然渡過更年期。



中醫保健 更年期 穴位按摩

高雄市立中醫醫院 關心您
 高雄市苓雅區凱旋二路 132 號
 電話: (07) 7133186
<http://kmcmh.kcg.gov.tw>
 健康促進委員會 編審
 114 年 06 月修訂