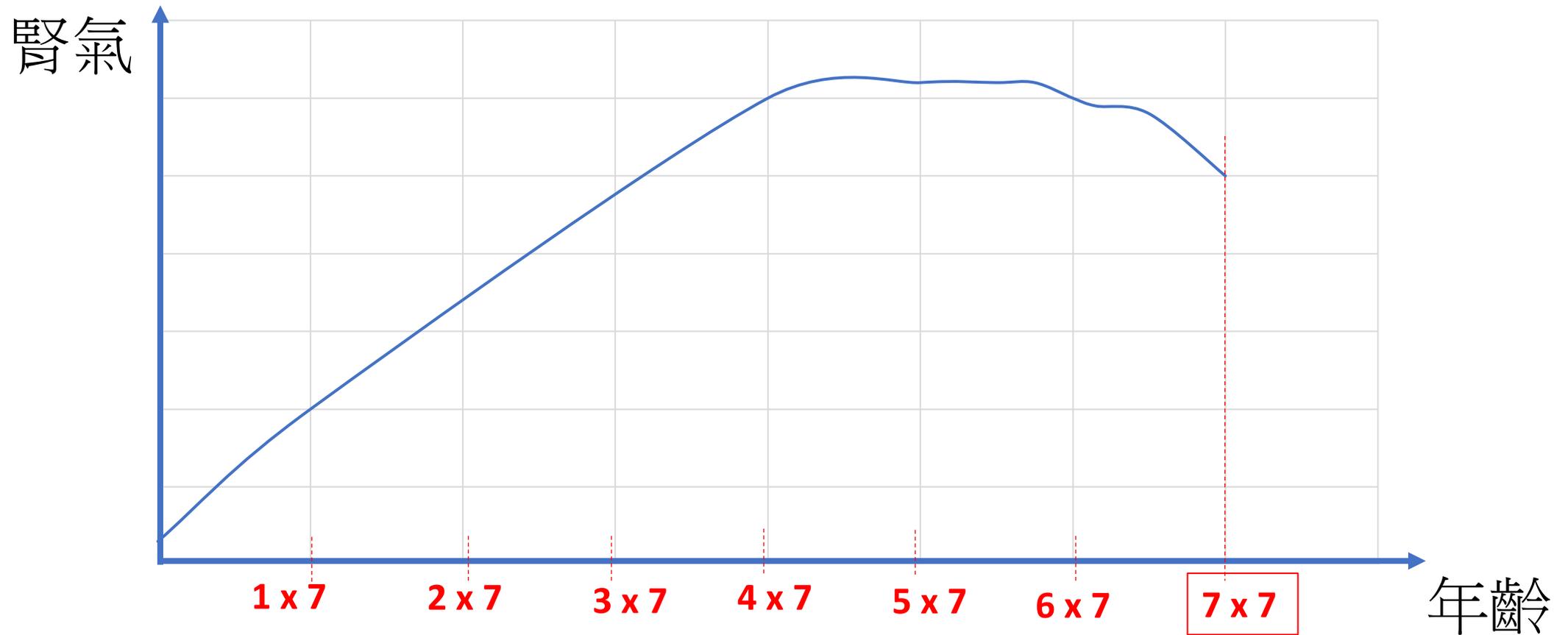


女性更年期的情緒問題

中醫怎樣認識女性更年期？

- 《素問·上古天真論》：
女子七七，任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭



更年期常見症狀及原理



腎

頭面手足浮腫、精神萎靡、情緒低落

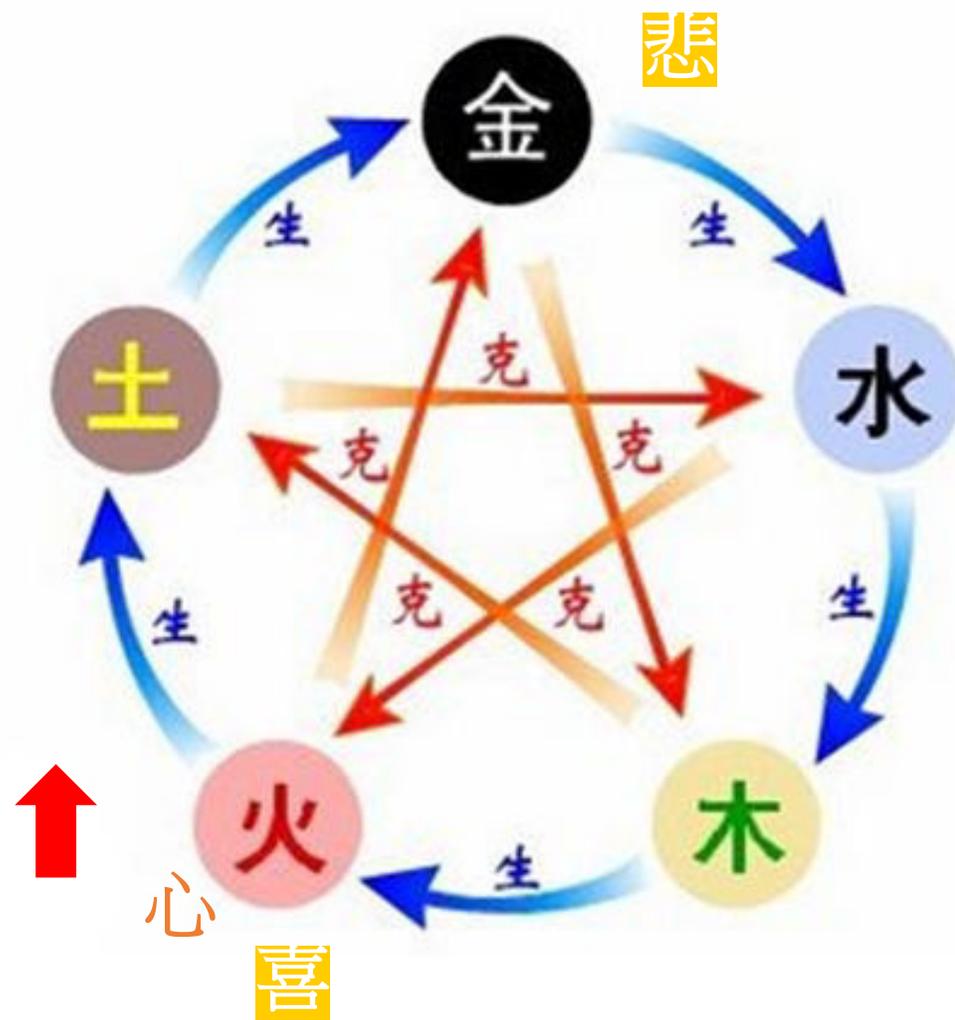
關節麻木疼痛

情緒激動、潮熱盜汗、頭暈耳鳴、心煩悸動、失眠

更年期女性的心理狀態

- 心藏神
- 《黃帝內經》：「神有餘則笑不休，神不足則悲」
- 《金匱要略》：「婦人臟燥，喜悲傷欲哭，象如神靈所作，數欠伸」

更年期女性的心理狀態

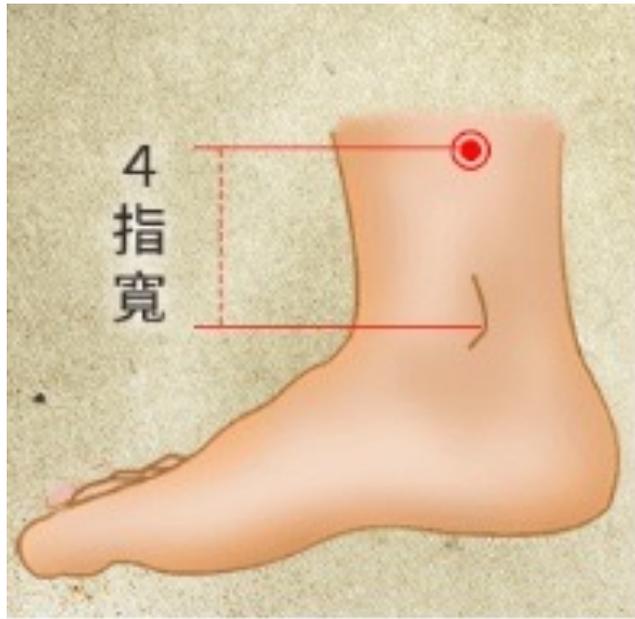


甘麥大棗湯

- 材料：甘草、小麥、大棗
- 做法：所有材料洗淨，加水煮約**30**分鐘
- 功效：潤燥、除煩



- 「心病者，宜食麥」 → 安神除煩



- 三陰交

- 定位：小腿內側，足內踝尖上3寸，脛骨內側緣後方凹陷處

- 勞宮

- 定位：掌心，第2-3掌骨之間的掌中紋處

