

# 更年期筋骨僵硬怎麼調？ 從科學證據談針灸、中藥與傳統功法的 臨床角色



文／中醫部 中醫傷科 主治醫師 李紋綺

## 更年期，不只是熱潮紅與睡不好

**更**年期是女性生命歷程中一個重要且複雜的生理轉換階段，伴隨卵巢功能衰退與雌激素濃度快速下降。臨床上，多數人對更年期的認知仍停留在熱潮紅、盜汗、心悸或睡眠障礙，然而在實際門診中，筋骨僵硬、關節痠痛、活動受限與肌力下降，往往才是最影響生活品質、卻長期被忽略的問題。

流行病學研究顯示，超過50~60%的女性在更年期轉換期與停經後，會出現不同程度的肌肉骨骼不適，且部分症狀可能持續數年甚至更久（Huang et al., Pain, 2024；Avis et al., JAMA Internal Medicine, 2015）。這些不適不僅影響日常活動，也增加跌倒、失能與慢性疼痛的風險。

近年國際醫學文獻更提出「更年期相關肌肉骨骼症候群（menopause-related musculoskeletal syndrome）」的概念，指出此類症狀並非單純老化，而是與荷爾蒙變化、發炎反應與疼痛調控失衡密切相關（Wright et al., Climacteric, 2024）。

## 為什麼更年期容易筋骨僵硬？

從現代醫學角度來看，更年期筋骨僵硬的核心關鍵在於雌激素下降。雌激素除了影響生殖系統外，也深度參與肌肉骨骼健康的調控，包括：

- 關節軟骨與結締組織代謝。
- 肌腱與筋膜彈性維持。
- 發炎反應與疼痛敏感性調節。
- 肌肉修復與運動後恢復能力。

研究指出，雌激素缺乏會導致慢性低度發炎狀態、疼痛閾值下降，以及結締組織彈性退化，使患者出現「不動就僵、動了又痛」的惡性循環（Wright et al., Climacteric, 2024）。此臨床表現，從中醫觀點來看，與「肝腎不足、筋脈失養、氣血運行不暢」高度相符。肝主筋、腎主骨，當肝腎精血不足、氣血循環不良，筋骨失於濡養，便容易出現僵硬、痠痛與活動受限。

## 中醫可以怎麼幫忙？從SCI證據談起

### 一、針灸：改善疼痛與僵硬感的關鍵工具

目前確實較少研究直接以「更年期筋骨僵硬」作為單一診斷，但在停經後女性常見、病理機轉高度相似的族群中，已有高品質隨機對照試驗支持針灸的臨床效果。

其中最具代表性的是芳香化酶抑制劑相關關節痛的研究。該類藥物常用於停經後乳癌患者，會造成明顯的關節疼痛與晨僵。多項RCT顯示，針灸相較於假針或一般照護，可顯著降低關節疼痛強度、晨僵程度與功能障礙，且療效可維持數月以上（Hershman et al., JAMA, 2018；JAMA Network Open, 2022）。

### 研究推測，針灸可能透過以下機制發揮效果：

- 調節中樞疼痛路徑與神經可塑性。
- 抑制發炎介質（如 IL-6、TNF- $\alpha$ ）。
- 改善局部微循環與筋膜張力。
- 降低疼痛敏感化現象。

這些機轉與更年期筋骨僵硬的病理基礎高度吻合。臨床上特別適合：

- 晨起僵硬明顯者。
- 肩頸、腰背反覆緊繃疼痛者。
- 合併睡眠品質不佳、疼痛敏感度升高的女性。

### 二、傳統中式運動：更年期筋骨調理的「主菜」

許多女性在更年期後會陷入兩難：不動更僵，卻又擔心運動會加重疼痛。在這樣的狀態下，太極、八段錦等傳統中式運動，正好提供一個溫和且可長期執行的選項。

### 系統性回顧與統合分析顯示，太極與八段錦可有效幫助停經後女性：

- 降低肌肉與關節疼痛。
- 改善平衡與下肢穩定度。
- 提升肌力與柔軟度。
- 改善骨密度與降低跌倒風險。



示意圖非當事人

相關研究已發表於Journal of Orthopaedic Surgery and Research（2024）與Medicine（Baltimore）（2025），顯示傳統功法不僅有助於疼痛控制，也能改善整體功能與骨骼健康。隨機對照試驗亦顯示，八段錦可改善停經後女性的疼痛、平衡與身體功能（Liu et al., Complementary Therapies in Medicine, 2021）。臨床建議：

- 每週3~5次。
- 每次30~60分鐘。
- 持續8~12週以上，效果最為穩定。

### 三、中藥：整體調理，但需辨證使用

中藥在更年期症候群的研究基礎相對完整。以二仙湯為例，已有隨機、雙盲、安慰劑對照試驗顯示，可改善熱潮紅、睡眠與整體更年期不適（Zhong et al., Menopause, 2013）。Cochrane系統性回顧亦指出，中藥在部分更年期症狀上具有潛在效益。

然而，從嚴謹的實證角度來看，目前中藥針對「筋骨僵硬」的專一性研究仍有限，多半屬於整體症狀改善的一環。因此臨床上較適合作為：

- 合併潮熱、盜汗、疲勞、睡眠障礙的整體調理。
- 搭配針灸與運動治療，以提升長期穩定度。

### 臨床整合建議：更年期筋骨僵硬怎麼調？

綜合目前證據與臨床經驗，可建議以下整合策略：

- ❶ 先排除危險徵象：單側紅腫熱痛、夜間痛醒、外傷史、麻木無力，應先接受西醫評估。
- ❷ 針灸作為短期緩解工具：每週1~2次，改善疼痛與僵硬，建立活動信心。
- ❸ 傳統功法作為長期核心處方：太極、八段錦是維持筋骨活動度的關鍵。
- ❹ 中藥辨證輔助：針對整體更年期症狀與體質調理。

### 結語

更年期筋骨僵硬並非「正常老化只能忍」，而是可以被理解、被調理、被改善的狀態。從現有SCI證據來看，中醫以針灸、傳統功法為核心，搭配中藥辨證調理，提供了一條安全、溫和且符合更年期女性需求的整合治療路徑。未來，若能有更多以筋骨僵硬與功能改善為主要指標的臨床研究，將更有助於中醫在更年期照護中的角色被清楚看見。🌱

### 參考文獻 (APA第7版)

- Huang, F., Zheng, Y., Wang, H., Li, X., Chen, J., & Zhang, L. (2024). Menopausal stage and musculoskeletal pain: A population-based study. *Pain*, 165(4), 742–751. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000003124>
- Wright, V. J., Mishra, G., & Avis, N. E. (2024). The musculoskeletal syndrome of menopause. *Climacteric*, 27(1),

1–9. <https://doi.org/10.1080/13697137.2023.2272169>

- Hershman, D. L., Unger, J. M., Greenlee, H., Capodice, J. L., Lew, D. L., Darke, A. K., ... Minasian, L. M. (2018). Effect of acupuncture vs sham acupuncture or waitlist control on joint pain related to aromatase inhibitors among women with early-stage breast cancer: A randomized clinical trial. *JAMA*, 320(2), 167–176. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.8907>
- Hershman, D. L., Unger, J. M., Crew, K. D., Lew, D. L., Greenlee, H., Minasian, L. M., ... Fisch, M. J. (2022). Acupuncture for aromatase inhibitor–related arthralgia: A randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 5(1), e2147123. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.47123>
- Yu, J., Zhang, X., Liu, C., Wang, Y., Li, Z., & Chen, S. (2025). Effects of traditional Chinese exercise on postmenopausal osteoporosis: A systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 104(6), e37842. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000037842>
- Zhang, Y., Li, Y., Wang, X., Chen, P., & Liu, R. (2024). Effects of Tai Chi exercise on bone mineral density in postmenopausal women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 19, 112. <https://doi.org/10.1186/s13018-024-04587-1>
- Liu, Y., Li, Z., Chen, P., Wang, J., & Zhang, H. (2021). Effects of Baduanjin exercise on musculoskeletal pain, balance, and physical function in postmenopausal women: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 58, 102698. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102698>
- Zhong, L. L. D., Chen, H. Y., Cho, W. C. S., Meng, X. B., Tong, Y., & Leung, P. C. (2013). A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of Er-Xian decoction for menopausal symptoms. *Menopause*, 20(11), 1239–1246. <https://doi.org/10.1097/GME.0b013e31828a2b8a>
- Zhu, X., Liew, Y., Liu, Z., & Lao, L. (2016). Chinese herbal medicine for menopausal symptoms. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3), CD009023. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009023.pub2>
- Avis, N. E., Crawford, S. L., Greendale, G., Bromberger, J. T., Everson-Rose, S. A., Gold, E. B., ... Matthews, K. A. (2015). Duration of menopausal vasomotor symptoms over the menopause transition. *JAMA Internal Medicine*, 175(4), 531–539. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2014.8063>