

更年期，中醫讓你吃的更年輕

[發表醫師] :林嘉威醫師 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] :2008/12/29

醫學上把女性因卵巢功能衰退，雌激素減少而出現的一系列症候和體徵，稱之為更年期症候群，臨床上常見的症狀譬如月經不規則，陣發性的面部潮紅汗出，頭痛失眠，目眩耳鳴，精神緊張，心煩易怒，記憶力減退，血壓浮動上升，心慌心悸，皮膚乾燥搔癢，注意力不集中，全身浮腫，此外也容易產生更年期血脂肪偏高，骨質疏鬆症（如：下背痛）等情形。臨床統計有 1/3 女性可無症狀安然度過更年期，2/3 則需要調理。

更年期症候的產生除了與內分泌功能狀態有密切相關外，與精神因素，個人體質差異，健康狀態及社會環境等相關。生活上應該學習更年期保健衛生知識，保持樂觀積極態度及心情，儘量參加團體活動。飲食上儘量以高蛋白，高纖維素、礦物質且易消化的食物為宜，盡量避免高脂肪，高膽固醇的飲食。如果已經出現一些較輕微的更年期症狀，中醫的食療可為你緩解這些不適的情形。

潮紅盜汗：應著重清涼，養陰生津的蔬果，可多吃西瓜、梨、橘子、柳橙、蘋果、柿子、絲瓜、百合、蕃茄、蓮藕、白木耳、蓮子、鰾等；忌食辛辣刺激性的食物。
預防皮膚老化及皺紋：宜多吃蓮子、牛奶、蜂蜜、核桃、杏仁、豬皮、芝麻、人參、枸杞、玉竹、茯苓、龍眼、葡萄；忌菸酒刺激性食物。

以下依體質介紹幾種食療藥膳：

1. 腎陽虛型：月經量多而色淡、面色晦暗、精神萎靡、形寒肢冷、面浮腫脹、腰膝酸軟、大便稀軟、夜尿多或帶下清稀等症狀。

二仙燉羊肉：羊肉半斤切塊，加適量清水，再將仙茅 4 錢、仙靈脾 4 錢、生薑酌量用紗布包好，放入鍋中，大火煮沸後，改用文火燉至羊肉爛熟，入鹽、食油、醬油適量即成。

2. 腎陰虛型：經量時多時少，五心煩熱、頭暈耳鳴、烘熱汗出、腰酸腿軟，或有皮膚乾燥搔癢、口渴、大便乾結等症狀。

枸杞炒肉絲：瘦肉 3 兩加竹筍爆炒，再加已泡的枸杞 5 錢、鹽、醬油、味精適量，略炒即可。

大棗銀耳湯：大棗 15 錢洗淨去核，銀耳 5 錢洗淨泡發。大棗加水，大火燒開後以小火煮 15 分鐘，再加入銀耳跟冰糖煮 5 分鐘即可。

3. 血虛型：月經量少、色淡，延期而至，手足發麻、心悸失眠、頭暈目眩、面色無華。

加味麥棗湯：生甘草 1 錢煎汁，去渣取汁。小麥粒 4 錢，加水及甘草煎汁，煮至六成熟時，加入去核大棗 5 錢及龍眼肉 5 錢，再煮 15 分鐘即可。

自然界有許多植物含有與雌激素化學結構相似的物質，如大豆、山藥、牛蒡、小麥、黑豆、扁豆、葵花子、梨、洋蔥等，它們也可以幫助減緩女性更年期不適。如果還有其他疑問，歡迎詢問您的醫師。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。