

# 女性更年期不適 中醫食療調護



唐麗雯

更年期是女性生命中的重要轉折階段，常伴隨荷爾蒙變化而引發一系列身心不適，其中失眠與抑鬱尤為常見，影響生活品質與情緒穩定。面對這些挑戰，中醫強調「調和陰陽、疏肝理氣」，透過整體觀念與個體辨證，提供溫和而持久的改善方式。本文將從中醫角度出發，探討如何運用藥膳食療與日常調護，幫助紓緩更年期失眠與抑鬱症狀。藥膳不僅滋補身體，亦能安神養心，讓大家能從中獲得實用的調理方法，在自然療法中尋回身心平衡，安然度過更年期的轉變。文：香港中醫學會會立中醫學院院長 唐麗雯註冊中醫



## 藥膳食療

### 一、百合蓮子羹

材料：百合 30g、蓮子 20g、銀耳 15g，少許冰糖。

做法：百合、蓮子、銀耳提前泡開、洗淨，加水慢火煲 1 小時左右，最後關火時加入少許冰糖。

功效：能滋陰安神，適合潮熱盜汗、心煩失眠者。



### 二、生地黄精杞子粥

材料：生地 30 克，黃精 20 克，杞子 20 克，粳米 30 克。

做法：先將生地、黃精、枸杞子水煎，去渣取汁備用，再加入粳米煮成粥，早晚各食一碗。

功效：滋陰清熱、益精明目，適用於潮熱盜汗、眼睛乾澀屬肝腎陰虛的女性。



### 三、枸杞羊肉粥

材料：枸杞 30 克，羊肉 200 克，生薑 20 克，蔥 20 克，粳米 50 克，胡椒粉及佐料適量。

做法：羊肉切塊，與枸杞、薑、蔥、佐料及粳米一同煮粥，進食前撒上胡椒粉，每日早上食用。

功效：補腎助陽、填精益髓，適用於手足冰冷、大便稀爛屬腎陽虛的女性。



### 四、桂圓紅棗養心湯

材料：桂圓 15 克、紅棗 5 枚、黨參 15 克、茯神 10 克、雞肉適量。

做法：雞肉灼水，與其他材料大火煮滾轉小火煲 1 小時左右。

功效：補益心脾，養血安神。適用於情緒不穩、精神恍惚屬心脾血虛的女性。



「更年期綜合症」是指婦女在絕經前後一段時間，通常在 45 至 55 歲之間，由於卵巢功能減退，下丘腦-垂體-卵巢軸（性腺軸）失衡而出現的以植物神經功能失調為主的症候群，包括失眠、多夢、潮熱、汗出，以及情志失調如心煩、易怒、抑鬱、焦慮、悲傷等症狀。更年期的證候有輕有重，可夾雜出現，持續時間長短不一，短則一年半載，長則可達五六年之久，不僅影響女性的身體健康，還會嚴重影響心理健康和生活品質，故而更年期綜合症的管理對於維護女性的整體健康和生活品質至關重要。

### 中藥從腎論治調補陰陽

中醫認為，女子 49 歲開始，氣血虛衰，天癸枯竭，月經停閉，故而出現形體衰老，不再具有生育能力。中醫稱此階段為「經斷前後諸證」，核心病機為腎氣漸衰、天癸將竭，陰陽失衡。腎精虧虛是根本，常累及心、肝、脾，衍生不同證型：腎陰虛為主者多見潮熱盜汗、五心煩熱、口乾咽燥、腰膝酸軟；腎陽虛為主者則畏寒肢冷、精神萎靡、夜尿頻多；腎陰陽兩虛者兼有上述寒熱錯雜表現；還常兼肝鬱氣滯（煩躁易怒、胸悶脅脹）或心

脾兩虛（失眠健忘、神疲乏力）。

在臨床治療時，當從腎論治，並以「調補陰陽」為總治則，再結合臨床表現辨證論治兼顧其他臟腑。根據筆者經驗，腎陰虛的患者宜滋陰養血益精，藥用阿膠珠、當歸、女貞子、墨旱蓮、杞子、黃精等；腎陽虛的患者宜溫補腎陽，藥用淫羊藿、菟絲子、韭子、補骨脂等；陰陽俱虛的患者宜陰陽並補，藥用巴戟天、菟絲子、淫羊藿、熟地黃、黃精、杞子、知母、山茱萸、茯苓及山藥等；肝氣滯鬱的患者宜行氣解鬱，藥用柴胡、陳皮、川芎、香附、枳殼、薄荷等；心脾兩虛的患者宜用養心安神的茯神、香附、大棗、白朮等。



潮熱盜汗

## 日常調護

### 作息規律：

亥時（晚 9-11 點）前準備入睡，順應陰陽消長，保證充足的睡眠，避免過度緊張、熬夜工作、劇烈運動，並節制房事以惜陰保精。

### 調攝情志：

適當增加戶外活動和社會交往，有自己的興趣愛好，以放鬆身心。平日可練習深呼吸、太極拳或靜坐，疏導肝氣。

### 飲食忌口：

少食辛辣、咖啡、濃茶，避免耗傷陰液，可以吃一些蓮子、百合、綠豆等具有安神助眠、清心火功效的食物。

### 適量運動：

適當的體格鍛煉可以暢行氣血，調節精神，強化體質，促進身心健康，預防疾病發生。



平日可練習靜坐，疏導肝氣。