

中醫調理助安然度過

更年期失眠與抑鬱

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，幫助舒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 唐麗雯註冊中醫師
圖：資料圖片

蘇小姐今年50歲，經絕1年，近3年無明顯誘因出現晚上入睡困難，睡着了又易醒，醒後難再入睡，伴有情緒低落，對事物興趣減退，常無故哭泣，白天經常出現心悸乏力、頭暈耳鳴、腰膝酸軟、潮熱汗出，胃口也變差了，吃一點食物就會覺得肚子脹不舒服，大便偏乾。這些症狀嚴重影響了蘇小姐生活品質和工作狀態，每當蘇小姐向家人及周圍朋友傾訴時，卻只能換來旁人的不理解，因為她家庭和睦、事業有成，不明白為什麼會有這些表現，因此她非常難過，又進一步加重病情。蘇小姐實在是太辛苦，所以前來尋求中醫調理加強體質。

其實，蘇小姐的種種不適是「圍絕經期綜合症」的表現，亦稱「更年期綜合症」，是指婦女



●唐麗雯醫師

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）失調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。

圍絕經期綜合症是婦科常見病、多發病，隨着人口老齡化的到來及社會因素、生活方式的改變，近年來該病有發病年齡提早、發病率上升的趨勢。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。



●更年期是女性生命旅程中必經的一個階段，其中失眠尤為常見，影響生活品質與情緒穩定。
AI生成圖片

中藥治療 從腎論治

《素問·上古天真論》中提到，「七七，任脈虛，天衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。」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、枸杞子、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、枸杞子、知母、山茱萸、茯苓及山藥等；肝氣鬱滯的患者宜行氣解鬱，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。

本例患者處於圍絕經期，由於腎氣漸衰，導致心脾兩虛，肝鬱氣滯，從而出現失眠、抑鬱症狀。筆者通過辨證論治，用藥以養心安神、疏肝健脾、滋陰補腎為主，通過六周的治療，患者症狀明顯改善，療效滿意。

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。



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：枸杞子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，與枸杞子、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、大便稀爛屬腎陽虧虛的女性。



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：雞肉焯水，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。



二、生地黃精杞子粥

材料：生地黃30克，黃精20克，枸杞子20克，粳米30克。

做法：先將生地黃、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。



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。

更年期是女性生命旅程中必經的一個階段，但它絕不意味着是生活的「魔咒」。潮熱、盜汗、失眠、情緒起伏……這些看似難以擺脫的困擾，在中醫的智慧裏，有着深刻的理解與從容的應對之道，通過中醫對體質的辨證調理，定能讓你優雅度過更年期！



●適量運動



亞洲室內運動節 運動博覽首設高球展區

承接第十五屆全國運動會的全民熱潮，「香港戶外用品及運動博覽2025暨亞洲室內運動節」將於11月21日至23日假香港會議展覽中心Hall 3BCDE舉行，博覽將全面展示戶外運動及相關產品的最新趨勢，展品涵蓋各類運動用品、裝備、行山露營及運動治療產品。而「亞洲室內運動節」今屆將以試辦模式同步舉行，為會展首個大型綜合體育比賽場地，場內設有多項即場運動體驗，包括劍擊、單車、平衡車、高輪單車、乒乓球、匹克球及飛鏢等。同時，今年更設有「第一屆香港高球展」，將於會展首次登場，匯聚多個國際及本地高球品牌，展出高爾夫球、球袋、高球服飾及配件、訓練器材，並涵蓋高球相關平台服務、旅遊、金融及保險等，全面呈現高爾夫產業的最新發展。



●去年亞洲室內運動節



●去年香港戶外用品及運動博覽

香港首個「SUPER MARIO: RUN TO THE GOAL」



●限定禮品套裝

「SUPER MARIO: RUN TO THE GOAL」將首次登陸香港，並於2026年3月15日（星期日）在科學園盛大舉行，設有4公里、2公里及1公里賽道，會場更會設置多個主題打卡位及舉行超級瑪利歐角色見面會，為大眾帶來運動與娛樂體驗。為迎接活動登場，由即日起至11月23日，大會推出「SUPER MARIO: RUN TO THE GOAL」限定禮品套裝，包括超級瑪利歐環保袋、文件夾和貼紙，限定禮品套裝名額一萬個。

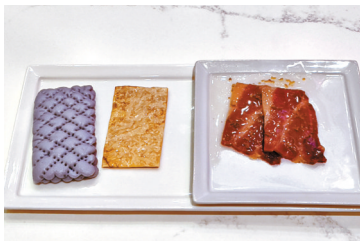
●文：Health



廚藝創新融健康 全新菜單展匠心



●石斛核桃菌螺頭燉湯



●紫圖蜜汁火方



●「荷塘見鯉」——牛油果牛奶慕斯



●海皇大良炒鮮奶



●南瓜彩椒雞頭米配紫菜脆杯及生菜片



掃碼睇片

早前，位於香港會議展覽中心一樓的中菜廳「中庭」以全新面貌重新開幕，並推出全新菜單，呈獻一系列融合傳統與創新的大江南北菜式，由吳長江師傅主理。部分菜式更加入健康元素，如紫圖蜜汁火方、海皇大良炒鮮奶、石斛核桃菌螺頭燉湯、南瓜彩椒雞頭米配紫菜脆杯及生菜片、「荷塘見鯉」牛油果牛奶慕斯等。

全新菜單中的八道「廚頌」菜式，是吳師傅與其團隊精心鑽研的廚師推介佳餚。其中，浙江名菜「紫圖蜜汁火方」是餐廳最受歡迎的菜式之一，其獨特的菱格圖案更成為這道菜的標誌。吳師傅特別在這道傳統菜式上作出變奏，將原本

雪白的饅頭加入紫薯汁，再配以香氣濃郁的雲南宣威火腿、本地生產的蜜糖與桂花，以及即叫即烘的香脆腐皮一同品嚐，成就一道結合傳統與創新的精緻佳餚。

「海皇大良炒鮮奶」則是吳師傅的得意之作。此菜源自順德，烹調技巧繁複，需將蛋白與牛奶倒入熱鑊中快速翻炒，同時精準掌控火候，確保炒鮮奶質感輕盈嫩滑。

此外，餐廳於晚市時段另設八道菜的嘗味套餐，讓食客一次品嚐由廚師團隊匠心炮製的招牌菜式。菜單包括三款精緻前菜桂花蜜味豚肉叉燒、藤椒醬鮮鮑片及白胡椒葱油海蜆花，以及滋補養顏的石斛核桃菌螺頭燉湯，還有山珍濃雞湯浸蘭度及法國芥末籽黑豚肉鬆炒飯等，並以甜糯軟滑的椰香新疆紅棗糕及清新解膩的果味氣泡茶作結。

●採、攝：雨文