



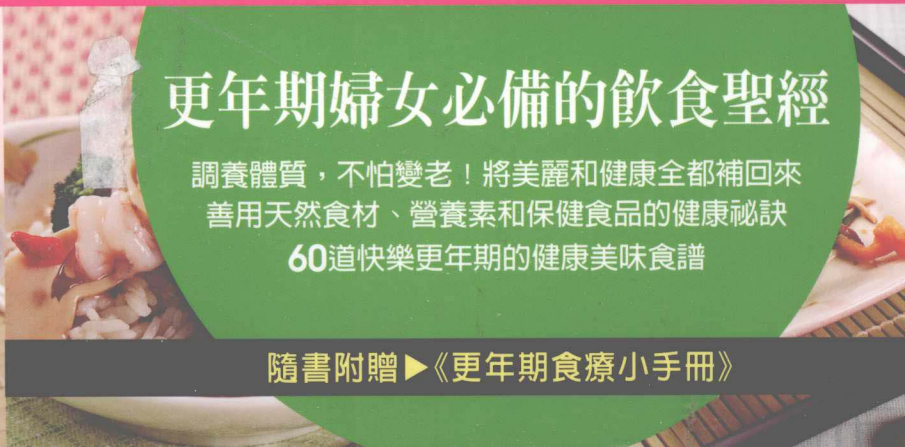
三采對症食療館 06

35歲，就該開始為更年期做準備！

更年期

全食物調養

作者 劉桂蘭 前台北市立中醫院婦科主任、劉桂蘭中醫診所醫師



更年期婦女必備的飲食聖經

調養體質，不怕變老！將美麗和健康全都補回來
善用天然食材、營養素和保健食品的健康祕訣

60道快樂更年期的健康美味食譜

隨書附贈 ▶ 《更年期食療小手冊》

●國家圖書館出版品預行編目資料

更年期全食物調養／劉桂蘭 作
-- 初版 -- 台北市：三采文化，2008.01 面：公分，
-- (三采對症食療館：6)
ISBN 978-986-6716-36-2 (平裝)

1.更年期 2.食療 3.食譜
417.1 97000443

有鑑於個人健康情形因年齡、性別、病史或特殊情況而異，建議您若有任何不適，仍應諮詢專業醫師之診斷與治療為宜。

Copyright © 2008 SUN COLOR CULTURE PUBLISHING CO., LTD., TAIPEI



三采對症食療館 6

更年期全食物調養

作者	劉桂蘭
主編	石玉鳳
副主編	藍尹君
責任編輯	謝昭儀
文字整理	梁雲芳
美術編輯	王吟棟
封面設計	張淑玲
食譜示範	李柏輝
攝影	林子茗 李俊龍
出版人	張輝明
總編輯	曾雅青
發行所	三采文化出版事業有限公司
地址	台北市內湖區瑞光路513巷33號8樓
傳訊	TEL:8797-1234 FAX:8797-1688
網址	www.suncolor.com.tw
郵政劃撥	帳號：14319060
本版發行	戶名：三采文化出版事業有限公司
定價	2008年11月10日 NT\$299

●著作權所有，本圖文非經同意不得轉載。如發現書頁有裝訂錯誤或污損事情，請寄至本公司調換。
All rights reserved.

●本書所刊載之商品文字或圖片僅為說明輔助之用，非做為商標之使用，原商品商標之智慧財產權為原權利人所有。

35歲，就該開始為更年期做準備！

更年期 全食物調養



s m a r t E a t

飲食調養， 讓更年期不再苦惱！

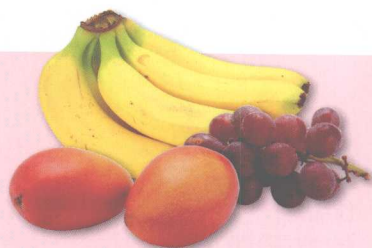
現代女性不管已婚、未婚，普遍是需要家庭、事業兩邊忙，形同蠟燭二頭燒，於忙碌近半百之後，驀然回首，發現頭髮漸漸斑白，皺紋悄悄爬上略顯老態的臉龐，參雜著記憶力衰退，注意力無法集中等症狀，心中的落寞感隱隱浮現。

臨床看診中，患者常常訴苦：「我以前不是這樣子的呀！」、「年輕時的我，可是衝勁強、幹勁十足，現在怎麼會常常出現力不從心的感覺？」有些患者甚至會很煩惱地說：「我是怎麼了？病了嗎？這就是所謂更年期的起點嗎？」

由於對更年期的認識不清，瞭解不夠，致使許多女性朋友在更年期的初始階段，常常會產生莫名恐慌、害怕、無助、無力感，而這些反應反而會加重了自律神經的失調，使得更年期的前期症狀似排山倒海而來，嚇壞了許多中年女性，但是，更年期真的這麼可怕嗎？

其實更年期就如同青春一樣，每個女性都無法避免面對它，它的到來只是時間的早晚而已，為了能夠悠然、順利、愉快地渡過更年期，女性朋友首先需要瞭解它，慢慢地學習從心理面接受它，進而從醫療、生活等實質面去降低它的不良影響、排除它進行中的障礙，因為這是處理更年期問題的不二法門。

基本上，從35歲開始，女性朋友必須要開始經由各種媒體，如電視廣播、報章雜誌、專業書籍或專業人員的演講、指導，逐漸對處理更年期問題的各種方法，作深入瞭解、比較，最終找到最適合自己的方式去面對更年期及舒緩它的影響；許多自然的方法，如運動、瑜伽、靜坐、靈修等等，只要有幫助，不妨多去瞭解，即便是藥物治療、協助，都需要積極蒐尋資料，或者與醫師討論，最後決定處理的模式，並持之以恆的配合；當然，朋友、親人的扶助、支持，也是克服更年期的方法之一，因此平時要多交朋友，並與親友多



互動、交誼，保持愉快的精神生活，相信對於更年期的順暢渡過會有良好的助益。

中年之後，我們必須要調整腳步，放鬆心情，於專注工作、關心家庭之餘，選擇自己喜歡且適合的運動，以及抽空運動是必定要做的事，因為年紀漸增造成身體循環變差，代謝變慢，若缺乏運動，則長期累積的壓力與毒素，將會使得更年期更形痛苦不堪。

女性常於更年期後衍生一些慢性病，如心血管疾病、高血壓、糖尿病、骨質疏鬆、關節退化等等，為了避免女性朋友因恐懼以致不知所措、以訛傳訛，甚至因為一些錯誤的食物禁忌使得飲食變得枯燥無味，特意寫這本《更年期全食物調養》，希望女性朋友可以吃得健康、吃得快樂。

劉松苓



- 經歷：台北市立中醫醫院婦科主任
台北市立聯合醫院中醫兒科主任
台北市立和平醫院針灸科主治醫師
中國醫藥大學針灸研習班臨床教師
中華民國中醫婦科醫學會常務理事
- 著作：《更年期自療事典》
《漢方輕鬆享瘦》
《草本美人茶》

CONTENTS



作者序
飲食調養，
讓更年期不再苦惱！ 劉桂蘭 —— 2

Chapter 1

認識更年期

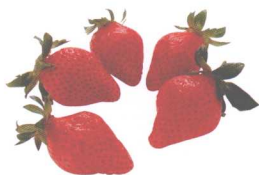
什麼是更年期症候群？	10
每個女人都會經歷的更年期	10
更年期三階段的變化	10
更年期常見的症狀及疾病	12
惱人的初期症狀	12
令人困擾的後期症狀	14
更年期症候群常見的療法	16
什麼是荷爾蒙補充療法？	16
中醫辨證治療的優點及特色	17



Chapter 2

更年期健康吃

健康飲食快樂更年期	20
「更年期前」該怎麼吃？	20
「更年期後」該怎麼吃？	22
更年期的每日必需飲食守則	26
更年期必須注意的飲食禁忌	28
用飲食調理改善更年期症狀	32
失眠	32
夜間盜汗	32
熱潮紅	33
情緒憂鬱	34
性生活失調	34
肥胖症	35
心血管疾病	36
骨質疏鬆症	37
20種更年期要多吃的食材	38
黑豆	38
黃豆及其加工製品	38
綠花椰菜	38
牛奶	38
木瓜	39
鮭魚	39
山藥	39
燕麥	40
柑橘	40



洋蔥.....	40
草莓.....	40
蓮藕.....	41
黑芝麻.....	41
蜂王乳.....	41
啤酒酵母.....	41
薰衣草.....	42
玫瑰花.....	42
白木耳.....	42
紅麴.....	42
核桃.....	42

更年期最應攝取的7大營養素 —— 43

維生素B群.....	43
維生素C.....	43
維生素A.....	44
維生素E.....	44
鈣質.....	45
鎂.....	46
植物化學素.....	46

適合更年期婦女的8大保健食品 —— 47

大豆異黃酮.....	47
月見草油.....	47
銀杏果.....	47
輔酵素Q10.....	47
甲殼質.....	48
魚油.....	48
乳酸菌.....	48
酵素.....	48

找出妳的證型正確吃 —— 49

肝腎陰虛.....	49
-----------	----

心腎不交.....	50
心肝火旺.....	50
腎陰虛.....	51
腎陽虛.....	52
脾腎陽虛.....	52

更年期調養12大養生藥材 —— 53

龍眼肉.....	53
蓮子.....	53
百合.....	53
菊花.....	54
人參.....	54
天麻.....	54
浮小麥.....	55
酸棗仁.....	55
白木耳.....	55
玉竹.....	56
牛膝.....	56
茯苓.....	56

更年期女性的外食健康聰明吃 —— 57

西式餐飲的外食陷阱.....	57
中式外食誤區多.....	58





Chapter3

35歲前的調養食譜

飯類	62
鮮菇番茄燉飯	62
青花蝦仁燴飯	63
紅豆番薯飯	64
南瓜雜糧飯	65
麵類	66
豬肝菠菜蕎麥麵	66
蓮藕核桃瘦肉麵	67
冬芽海鮮羹麵	68
味噌青蔬麻醬麵	69
粥類	70
酸棗仁羊肉粥	70
蓮子百合粥	71
湯品	72
沙參玉竹雞翅湯	72
蘿蔔鯽魚湯	73
果汁	74
蔓越莓蔬果汁	74
茄蕉優酪乳	75
胡蘿蔔蜂蜜汁	76
奇異果蜜汁	77
茶飲	78
玫瑰蘋香茶	78

Chapter4

更年期 對症調養食譜

失眠	84
百合安神湯	85
棗仁蘑菇冬粉	87
寧心安神粥	88
芝麻奶蜜	89
夜間盜汗	90
甘麥棗薯粥	91
鮮蔬麵疙瘩	93
藕節香菇湯	94
銀耳山藥紅棗飲	95
熱潮紅	96
芹菜炒瘦肉藕片	97
鮮菇竹筍湯	98
椰汁西米露	99
金針炒豆乾	101
骨質疏鬆症	102
杜仲絲瓜麵線	103
什錦鍋	104
酪梨奶蜜	105



香菇竹筍飯.....	107
頭暈頭痛	108
元氣烏骨雞湯.....	109
鯛魚砂鍋	111
桑椹山藥麵線.....	112
菊花首烏茶.....	113
記憶力衰退	114
紅椒白果筍菇.....	115
核桃蔬果沙拉.....	117
枸杞紅棗蛋花湯	118
元氣人參茶.....	119
情緒不穩	120
枸杞雞蛋燕麥粥.....	121
青木瓜紅棗湯.....	123
米豆雜糧飯.....	124
玫瑰陳皮飲.....	125
皮膚搔癢	126
銀耳藕粉	127
水果核桃優格.....	129
水梨排骨湯.....	131
泌尿道疾病	132
玉米鬚湯	133
蔓越莓精力湯.....	135
鮮菇燴冬瓜.....	137
腸胃疾病	138
猴頭菇雞湯.....	139
紅心甘薯枸杞粥	140
花生薑湯	141

心血管疾病

彩椒鮭魚	143
紅麴炒飯	144
蕉香蜜汁	145

附錄

更年期生活保養法

更年期生活習慣的6大禁忌

更年期女性適合的5大類運動

更年期自我評估檢測表



1

認識更年期



更年期的來臨，總是讓許多婦女忐忑不安，
因為女性荷爾蒙減少，所帶來的身體不適，
往往讓人不知所措。
更年期不是病，而是女人必經的階段，
只要能清楚地瞭解它，就能和它和平共處的。

什麼是更年期症候群？	10
更年期常見的症狀及疾病	12
更年期症候群常見的療法	16

什麼是更年期症候群？

更年期是每個女人一生中必經的歷程，但是妳對更年期瞭解多少呢？就讓我們為妳解開對更年期各項疑惑。

「噢！最近怎麼老是頭暈？該不會好朋友來了？可是還不到時間呀！聽說好像是更年期的症狀，是更年期在作祟嗎？」

「不對呀！41、2歲的年紀，離50歲還有一段距離，怎麼經期就不規則了，三、四個月才來一次，啊！難道更年期已經找上我了嗎？」

「怎麼搞的！不是已經開冷氣，又有電風扇在吹？怎麼會突然間好熱，怎麼回事？難到這是熱潮紅嗎？」

「奇怪了！最近情緒很不好，一點小事就大聲小叫，可是我的脾氣一向都不錯，怎麼會為小事抓狂？」

如果妳的年齡是介於40歲至50歲之間，開始發現自己的身心症狀與以前不太一樣，有一些不對勁，而且感到惶恐與迷惑，甚至前往醫院檢查也找不出原因，這時候的妳必須有所認知：自己應該是踏入停經期的前奏曲了。

每個女人都會經歷的更年期

女性從經期降臨的那一刻起，就脫離女孩階段，朝向女人的道路前進，這時候的卵巢開始發揮分

泌濾泡的作用，女人一生中卵巢可以分泌20萬至40萬個濾泡。

當女性到了35歲左右，卵巢達到成熟的巔峰狀態，40歲以後，卵巢開始老化，濾泡發育不全，數量急速驟減，致使女性荷爾蒙（尤其是雌性素）的分泌逐漸減少，導致身體各組織機能因為荷爾蒙的減少，重新進入身心平衡的調整階段。

如果在調整階段，無法取得平衡時，就會產生各種身心症狀，醫學上稱這段從月經到停經之間的過渡期為「更年期症候群」。到了50歲以後，卵巢幾乎不再有濾泡，於是喪失生育功能，開始進入停經期。

更年期三階段的變化

因為荷爾蒙是逐漸遞減，可能導致身體上的津液精血（包含淋巴液、水分和汗腺體分泌物）都會逐漸減少，所以更年期出現的許多症狀多與乾燥的問題有關，最常見的症狀包括：潮紅熱、盜汗、失眠、頭暈、煩躁、骨質疏鬆、骨折、背痛、皮膚失去彈性、乾燥、搔癢等……。

因為女性荷爾蒙缺乏所導致的身心不平衡，在醫

35歲起就該進行保養？

女性35歲起就該進行更年期的保養是有典籍根據，中國醫典代表《黃帝內經素問》篇的〈上古天真論〉，即針對女性的更年期的變化做了四個時期的分類：「女子七歲腎氣盛，齒更髮長；二七而天癸至、任脈通，太衝脈盛，月事以時下，固有子。三七腎氣平均，故真牙生而長極；四七筋骨堅，髮長極，身體盛壯；五七陽明脈衰，面始焦，髮始墮；六七三陽脈衰于上，面皆焦，髮始白；七七任脈虛，太衝脈衰少，天葵竭，地道不通，故形壞而無子也。」

第一個「7」是「四七」， $7 \times 4 = 28$ ：女性28歲時，身體屬於「筋骨堅，髮長極，身體盛壯」的極佳狀態。

第二個「7」是「五七」， $7 \times 5 = 35$ ：女性35歲時，身體器官開始進入「陽明脈衰，面始焦，髮始墮」老化的初期階段。

第三個「7」是「六七」， $7 \times 6 = 42$ ：女性42歲時，身體器官已經進入「三陽脈衰于上，面皆焦，髮始白」老化階段，經期來時，容易有頭暈、經期紊亂、經量改變……等現象。

第四個「7」是「七七」， $7 \times 7 = 49$ ：女性49歲時，「任脈虛，太衝脈衰少，天葵竭，地道不通，故形壞而無子也。」這時候的更年期症狀更多、更明顯。

醫籍明確記載，女性到了35歲時，已經進入初期老化年齡，為了避免身體組織及器官的老化提早到來，就一定要及早開始保養。

在保養的時序上，30歲以後就需要經常以藥膳加以調理，透過飲食調理，可以維護身體組織及器官的健康，避免提早老化。接近42歲時，可視身體實際發生症狀進行調理，以讓身體恢復平衡。

學上稱做「更年期症候群」，因為症狀出現的時間不同，所以可分為「前更年期」、「更年期」及「後更年期」。

前更年期（又稱不明顯症狀期）

女性的老化始於卵巢，而女性性腺卵巢退化的年齡在35至37.5歲之間，此時期卵巢功能已經逐漸下降，只是不會有特別明顯的不適症狀，所以不易被察覺。

更年期

停經或停經之前，荷爾蒙會分泌較少，更年期症狀會比較明顯，開始出現熱潮紅、盜汗、失

眠、頭暈、煩躁、月經紊亂、心悸、經量改變等不適症狀。一般而言，女性在42至49歲之間，身體的器官會逐漸走下坡。

後更年期

停經或停經後一段時間才會出現的症狀，子宮脫垂、骨質疏鬆、骨折、背痛、皮膚失去彈性、肌膚乾燥、肌膚搔癢，頭髮斷裂、頭髮乾燥、頭髮掉落、口乾舌燥、聲音低沈、乳房縮小、乳房下垂、乳房失去彈性皆屬之。一般而言，年齡會在49至55歲之間，此時就會明顯感受到更年期的各項症狀。

更年期常見的症狀及疾病

心悸、盜汗、熱潮紅，這些都是更年期常出現的症狀，且讓更年期婦女困擾不已，它們的成因到底為何呢？更年期婦女們該如何適應呢？

更年期常見症狀可以分為初期及後期，不同時期的症狀有所不同。

初期症狀包括：皮膚搔癢、失眠、熱潮紅、心悸、夜間盜汗、記憶力減退、性生活不協調、情緒低潮等。

後期症狀包括：肥胖、骨質疏鬆、腸胃病、泌尿系統疾病、心血管疾病、關節退化等。

惱人的初期症狀

皮膚搔癢

更年期的女性常會覺得皮膚有一種螞蟻或是小蟲爬行的搔癢感，可是東摸西摸、左看右看就是沒有被蚊蟲叮咬痕跡，這種感覺就是皮膚搔癢。

女性接近更年期時，由於女性荷爾蒙分泌和膠原蛋白會隨著年齡增加而遞減，因此皮脂薄膜會跟著減少，所以皮膚中角質的水分很容易蒸發，導致粗糙乾裂，並且有不明原因的癢刺感。如果發癢嚴重引起失眠時，應詢問醫師，切勿自行服用，另外透過控制飲食也能獲得改善，因此平時要注意均衡營養的攝取。

失眠

就算是過去的睡眠一向正常，可是仍有不少更年期婦女有失眠困擾，最常見的是半夜驚醒。通常是睡到半夜就莫名其妙地醒來，意識十分清楚，沒有熟睡感，影響隔天的精神，不但容易感覺到疲憊，做起事來也都精神不濟。

這是因為更年期女性荷爾蒙不斷流失，身體變得失衡，或因為情緒不穩定、心理壓力所引起的。從中醫的觀點，更年期失眠是因為「心腎不交」、「心血不足」和「陰虛火旺」所引起。

熱潮紅

明明是吹著冷氣，或是天氣很冷，可是突然



會覺得胸口、雙頰等部位有發熱症狀，沒多久又不見了。有許多更年期婦女都會有這種熱潮紅困擾，症狀發生時，往往是突發性，沒有明顯徵兆。

熱潮紅是因為女性荷爾蒙忽然減少，心血管收縮不穩定所引起的更年期症狀之一。熱潮紅症狀會因人而異，有人會先發生在頸部的四周，然後是臉部或手足發熱、心跳加速，並有心悸的不適感；有人是滿頭大汗，不停擦拭；有人是臉上熱潮紅，腳踝和腳尖週邊卻很冰冷。

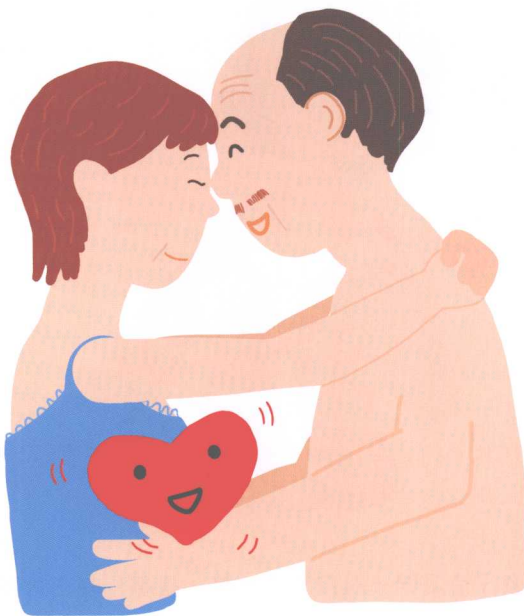
熱潮紅發生的頻率也會因體質不同不一樣，有人一天一次，有人一天數十次；有人是幾秒鐘，有人是十幾分鐘；有人是在白天發生，有人在半夜發生，有人還會伴隨著突然間感到一陣急促的心悸及盜汗。

性生活不協調

更年期女性因為身體的不適症狀，性生活常常性趣缺缺，所以夫妻床第之間經常不協調，可是為了家庭和諧、夫妻和睦起見，許多太太們仍是忍受痛苦及壓力配合房事。

性生活不協調是因為雌激素減少所引起的。由於女性荷爾蒙（動情激素）降低、肝醣減少，造成子宮、卵巢、大陰唇和陰道內的黏膜都逐漸萎縮、變薄。另外，陰道口變狹窄、彈性變差，無法正常分泌滋潤的液體，陰部會比較乾燥，易使性交疼痛，加上陰道環境的改變，局部細菌開始活絡，容易引發陰道炎。

以上種種的不適症，常使女性無法正常行房，如果先生又無法體諒女性身體的變化，夫妻相處很容易亮起紅燈。



情緒低落

停經後的媽媽，不只是一要面對身體不適的變化，還需要應對生活的變化，尤其是子女已經長大，不是離家就學，就是要各自過生活，常令媽媽感到很憂慮、急躁，種種的失落、憂心接踵而來，讓她的情緒很不穩定。

更年期女性比男性更容易有情緒不安現象，尤其是雌性荷爾蒙失調時，憂鬱的徵兆更加明顯，情緒低落現象不只造成心理上的不快樂，還會引發熱潮紅、心悸，甚至憂鬱症。這是因為雌性素分泌減少後，下視丘分泌失調，使得自律神經經常處於不穩定狀態。

夜間盜汗

夜間盜汗是更年期女性常見症狀之一，這種



盜汗情況與一般自汗不一樣，是專指晚上入睡之後莫名的出汗情況，由於常常是半夜突然發生，只覺得身體異常悶熱，驚醒後發現已全身是汗，連衣服都濕了，必須起來換衣服，擦乾身體後才能再睡，因為睡眠會中斷，所以隔天精神常會變得很差。

夜間盜汗是因為雌性荷爾蒙分泌失調引起的，常會覺得頭部、臉部、有毛髮的部位明顯發燙，汗不自主地流了滿身。

令人困擾的後期症狀

肥胖

大部份的女性會在40歲以後出現體重直線上揚的現象，直到停經後的一年之後，才會逐漸平衡，根據統計，更年期女性肥胖症發生率高達70至80%。

更年期女性肥胖的原因可分為兩方面，一方

面是因為女性荷爾蒙分泌減少，致使代謝率降低。一般來說，18至25歲是基礎代謝率最高的時候，過了25歲以後，基礎代謝率就會開始下降，大約每10年約下降5至10%，到了50歲以後，已經遞減約15~30%。所以即使吃得少，但因代謝率低，體脂肪還是很容易囤積體內。

另一方面是活動力降低，不愛運動，所以營造出肥胖的陷阱，手臂、大腿內側、腹部等部位的脂肪就會開始堆積，整個人變得臃腫，身材走樣。



骨質疏鬆症

骨質疏鬆症是停經婦女常見的症狀，由於骨質流失是眼睛看不見的，很容易被人忽略，等到有骨折現象時，才發現骨質疏鬆的嚴重程度。根據統計，停經後的3至5年內就會有骨折問題，50歲女性最普遍的骨折部位為手腕部位的橈骨，60歲女性則為脊椎壓迫性骨折，70歲女性以股骨骨折最多。

25歲女性的骨骼長成到最高峰，之後骨質每年會流失約1%，40歲以每年流失約2%，停經後的5年期間，骨質每年流失程度更提高到3~10%，由於骨骼內的鈣不斷流入血液中，骨骼強度因此減弱，為了降低骨質流失程度，更年期女性應要多加注意骨質的保養。

心血管疾病

即使年輕時沒有任何心血管疾病的記錄，並不代表更年期女性就不會罹患心血管疾病。女性荷爾蒙能夠改變血液中膽固醇濃度，具有保護心臟血系統作用，但是更年期因女性的荷爾蒙分泌降低，血管會逐漸退化，變得比較沒有彈性，加上高密度脂蛋白（好膽固醇）減少，低密度脂蛋白（壞膽固醇）濃度上升，很容易發生「血栓」毛病，血栓的形成將會造成脂肪堆積在血管壁，引發動脈硬化、心臟血管疾病以及腦中風等病症。隨著年紀愈大，發生心血管疾病的機率及死亡率就會增加。



泌尿疾病

進入更年期的女性，常會有尿急、頻尿、漏尿的困擾及尷尬，而每次上廁所，尿量只有一丁點兒，排得不多。正常膀胱可儲存的尿量約500至800cc，如果膀胱逐漸退化，組織彈性變差，總會感覺排尿排得不夠乾淨，所以才有剛上完廁所，又想再上的感覺。

以上泌尿系統的各種問題，通常是支撐膀胱和泌尿系統的肌肉、韌帶開始鬆弛，加上陰道分泌物減少，容易乾裂、萎縮，導致膀胱肌肉組織彈性變差，另一方面是生產過後的婦女，一半以上都有子宮脫垂的毛病，很容易有尿急、頻尿、漏尿困擾。長期尿失禁問題，會導致皮膚發炎、搔癢等情況，甚至有泌尿道感染之虞，所以千萬不要因為不好意思開口，而延誤就醫時間。