

送给爸妈的健康书

更年期饮食中医调养法

总策划 杨建峰
主 编 李开生



更年期常见症状的食疗法、运动调养法、中医调养法，更年期应多吃的保健食材，更年期自我调节心理的方式……您所关心的更年期问题，我们全解决！

怎么做才能让进入更年期的爸妈身体健康、心情愉快？

江西
科学技术出版社

送给爸妈的健康书

更年期饮食中医调养法

总策划：杨建峰 主 编：李开生

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

送给爸妈的健康书：更年期饮食中医调养法 / 李开生主编. — 南昌：江西科学技术出版社，2014.11

ISBN 978-7-5390-5130-7

I. ①送… II. ①李… III. ①更年期—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第254483号

国际互联网 (Internet) 地址：

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号：ZK2014376

图书代码：D14177-101

送给爸妈的健康书：更年期饮食中医调养法

李开生主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编：330009 电话：(0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5130-7

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-315

版权所有，侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换)

(图文提供：金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



Contents

目录

Part

1

了解并重视更年期

◎认识更年期综合征

为什么会出现更年期综合征	014
哪些人更容易患上更年期综合征	014

◎常见的12种更年期症状

症状一 潮热、出汗	015
症状二 失眠多梦	015
症状三 情绪改变	015
症状四 易疲劳	015
症状五 骨质疏松	015
症状六 外阴萎缩	016
症状七 免疫力下降	016
症状八 血压升高	016
症状九 生殖道感染	016
症状十 尿路感染	016
症状十一 便秘	016
症状十二 发胖	016

◎更年期的认识误区

误区一 对更年期综合征要顺其自然	017
误区二 更年期症状只是潮热和情绪波动	017
误区三 更年期就是绝经	017
误区四 更年期滥用激素治疗	018
误区五 更年期就医无门	018

◎更年期的生理变化及特点

女性更年期生理变化	019
男性更年期生理变化	020
女性更年期的特点	021
男性更年期的特点	021

◎更年期的保健常识

心理保健	022
生理保健	023
饮食保健	023
日常生活保健	025
更年期自测	026

如何推迟女性进入更年期的时间.....027

◎更年期的用药指导

更年期用药原则.....028

更年期精神治疗.....028

◎更年期的“性福”生活

女性更年期并未丧失性功能.....029

如何缓解更年期性生活不适.....029

更年期女性性生活的注意事项.....030

◎更年期睡眠的健康指导

更年期的睡眠禁忌.....031

睡眠前的准备.....032

Part

2

更年期常见症状的饮食调养

◎更年期潮热出汗

蜜饯萝卜.....034

油菜扒海参.....035

莲子百合干贝煲瘦肉.....035

枸杞桂圆银耳汤.....036

旱莲草猪肝汤.....036

核桃冰糖炖梨.....037

浮小麦黑豆茶.....037

◎更年期失眠多梦

糖醋藕片.....038

红枣桂圆莲子粥.....039

山药益智仁扁豆粥.....039

桂圆玄参粥.....040

香蕉松仁双米粥.....040

桂圆黑枣炖乌鸡.....041

牛奶煲木瓜.....041

◎更年期心情烦闷

凉拌豇豆.....042

炒腰片.....043

银耳莲子甜汤.....043

菠萝甜汤.....044

黑芝麻蜂蜜粥.....044

柏子仁大米羹.....045

奶酪香蕉羹.....045

◎更年期抑郁

糯米红枣.....046

蛋黄酱拌菠菜.....047

节瓜炒肉丝.....047

桂圆山药红枣汤.....048

百合莲子排骨汤.....048

酸枣仁莲子茶.....049

原味提拉米苏.....049

◎更年期记忆力减退

土豆球蒸蛋.....050

桂圆花生汤.....051

核桃沙参汤.....051

玉米须瘦肉汤	052
莲子补骨脂猪腰汤	052
牛奶银耳粥	053
黄豆豆浆	053

◎更年期疲劳

猕猴桃炒肉丝	054
黑豆益母草瘦肉汤	055
猴头鸡块汤	055
香菇黑米粥	056
香甜苹果粥	056
柑橘山楂糖水	057
柳橙西瓜奶	057

◎更年期头晕头痛

木耳炒蛋	058
红枣蒸南瓜	059
菊花枸杞绿豆汤	059
海带姜汤	060
苹果银耳猪腱汤	060
鸡肉芹菜芝麻粥	061
红花糯米粥	061

◎更年期口腔溃疡

蒜蓉菠菜	062
酱炒黄瓜白豆干	063
蜜汁苦瓜	063
苦瓜甘蔗枇杷汤	064
大米决明子粥	064
薏米鸡肉大米粥	065
黄连甘草汁	065

◎更年期食欲不振

土豆炖羊肉	066
清蒸开屏鲈鱼	067
山楂麦芽猪腱汤	067
酸奶木瓜甜汤	068
莲子山药甜汤	068
山楂玉米粥	069
鸡内金燕麦豌豆粥	069

◎更年期肥胖

百合南瓜	070
彩椒茄子	071
芹菜炒香菇	071
茯苓瓜皮汤	072
鲜笋魔芋面	072
莲子葡萄萝卜粥	073
干贝蔬菜粥	073

◎更年期高血压

芝麻拌芹菜	074
脆皮豆腐	075
冬瓜竹笋汤	075
茶树菇鸭汤	076
丹参芹菜粥	076
当归山楂茶	077
杞菊饮	077

◎更年期高血脂

清拌竹笋	078
白萝卜丝炒黄豆芽	079
草菇烩芦笋	079

菜菔子萝卜汤	080
虫草红枣炖甲鱼	080
山楂粥	081
山楂薏米荷叶茶	081

◎更年期免疫力低下

松仁带鱼	082
金针菇炒肉丝	083
五味子西红柿面	083
四宝煲老鸽	084
香菇白菜魔芋汤	084
金针菇金枪鱼汤	085
芡实山药莲子粥	085

◎更年期骨质疏松

西红柿青豆虾仁	086
板栗桂圆炖猪蹄	087
板栗玉米排骨汤	087
黑豆猪皮汤	088
奶香燕麦粥	088
黑芝麻果仁粥	089
花生豆浆	089

◎更年期便秘

薏米煮土豆	090
黄豆芽炒莴笋	091
蛤蜊拌菠菜	091
春笋炒豆腐	092
冬菜土豆汤	092
香蕉芦荟粥	093
大黄通便茶	093

◎更年期月经不调

金针三丝	094
芹香干丝	095
艾叶煮鸡蛋	095
麦枣桂圆汤	096
益母草鸡汤	096
当归羊肉汤	097
猪肚芦荟粥	097

◎更年期阴道干涩

奶油西红柿	098
鸡汁小白干	099
金橘蛋包汤	099
椰子银耳鸡汤	100
枸杞鹌鹑蛋鸡肝汤	100
猪骨黄豆粥	101
银花连翘甘草茶	101

◎更年期外阴瘙痒

凉拌山药火龙果	102
炒丝瓜	103
地三鲜	103
黄柏油菜排骨汤	104
杨桃乌梅甜汤	104
菊花山楂绿茶	105
草莓百合糖水	105

◎更年期尿路感染

蒜蓉生菜	106
西红柿焖冬瓜	107
百合半夏薏米汤	107

苦瓜牛蛙汤·····	108	姜汁豇豆·····	111
鲜车前草猪肚汤·····	108	西红柿炒洋葱·····	112
薏米绿豆粥·····	109	山药枸杞炖甲鱼·····	112
金橘番石榴鲜果汁·····	109	黑豆瘦肉粥·····	113
◎更年期性生活质量下降		黑米粥·····	113
杏鲍菇炒芹菜·····	110	豆浆南瓜球·····	114
芝麻拌海藻·····	111	樱桃汁·····	114

Part 3

更年期的中医调养法

◎改善更年期情绪的药材

莲子·····	116
莲子炖猪肚·····	116
百合·····	117
百合玉米蜂蜜粥·····	117
丹参·····	118
丹参赤芍饮·····	118
郁金·····	119
郁金川七茶·····	119
柴胡·····	120
柴胡洋参茶·····	120
栀子·····	121
栀子红豆粥·····	121
陈皮·····	122
陈皮甘草茶·····	122
佛手·····	123
佛手鸭汤·····	123
香附·····	124

栀子香附粥·····	124
茯苓·····	125
灵芝茯苓茶·····	125
酸枣仁·····	126
六神安神鸡汤·····	126
玫瑰花·····	127
玫瑰花灯心茶·····	127
茉莉花·····	128
枸杞茉莉花粥·····	128
柏子仁·····	129
双仁菠菜猪肝汤·····	129
夜交藤·····	130
夜交藤麦豆汤·····	130
合欢花·····	131
合欢花小米粥·····	131

◎改善头痛、头晕的药材

天麻·····	132
天麻茶·····	132

三七	133
三七粉粥	133
川芎	134
郁金川芎茶	134
石菖蒲	135
菖蒲天麻茶	135
枸杞	136
枸杞茶	136
女贞子	137
女贞子枣茶	137
杜仲	138
杜仲茶	138
山茱萸	139
延龄长寿茶	139
薄荷	140
薄荷灵芝茶	140
小茴香	141
肉桂茴香炖鹌鹑	141
菊花	142
枸杞菊花粥	142
桑寄生	143
桑寄生药膳汤	143
藿香	144
藿香茶	144
白芍	145
白芍枸杞炖鸽子	145
葛根	146
百合葛根大米粥	146

白芷	147
川芎白芷鱼头汤	147

◎改善盗汗的药材

浮小麦	148
浮小麦绿茶	148
知母	149
知母冬瓜素鸡汤	149
黄精	150
黄精蒸土鸡	150
麦冬	151
枸杞麦冬花生粥	151
天门冬	152
天门冬益母草老鸭汤	152
生地黄	153
生地黄麦冬茶	153
地骨皮	154
地骨皮青蒿薏米粥	154
龟甲	155
龟甲杜仲猪尾汤	155
乌梅	156
乌梅茶	156
五味子	157
红枣五味子绿茶	157
金樱子	158
金樱子杜仲煲猪尾	158
玄参	159
玄参增液饮	159
丹皮	160

丹皮瘦肉炖芋头	160	红枣党参茶	168
白术	161	桂圆肉	169
薏苡白术牛蛙汤	161	桂圆绿茶	169
党参	162	菟丝子	170
党参蛤蚧汤	162	菟丝子柏仁茶	170
玉竹	163	巴戟天	171
玉竹燕麦粥	163	巴戟天海参煲	171
◎改善记忆力减退的药材		何首乌	172
人参	164	何首乌绿茶	172
鲜人参煲乳鸽	164	益智仁	173
黄芪	165	桂圆益智仁糯米粥	173
洋参黄芪茶	165	锁阳	174
当归	166	锁阳核桃粥	174
当归绿茶	166	远志	175
阿胶	167	远志菖蒲猪心汤	175
橄榄阿胶茶	167	鹿茸	176
红枣	168	鹿茸小米粥	176

Part

4

更年期保健食材推荐

◎更年期益寿食材推荐

薏米	178	猪皮花生眉豆汤	181
薏米燕麦粥	178	核桃	182
荞麦	179	蜜枣核桃仁枸杞汤	182
荞麦凉面	179	松子	183
黄豆	180	松子胡萝卜丝	183
香菇白菜黄豆汤	180	银耳	184
花生	181	银耳山药甜汤	184
		洋葱	185

洋葱炒鸡蛋·····	185
橙子·····	186
橙子汁·····	186
菠萝·····	187
菠萝苦瓜鸡块汤·····	187
酸奶·····	188
火龙果酸奶·····	188
蜂蜜·····	189
蜂蜜葡萄柚汁·····	189

◎更年期减肥食材推荐

燕麦·····	190
脱脂奶燕麦片·····	190
红薯·····	191
芝麻红薯·····	191
山药·····	192
山药肚片·····	192
土豆·····	193
肉末南瓜土豆泥·····	193
竹笋·····	194
鲜竹笋炒木耳·····	194
芹菜·····	195
醋拌芹菜·····	195
苋菜·····	196
橄榄油芝麻苋菜·····	196
黄瓜·····	197
麦冬烧黄瓜·····	197
冬瓜·····	198
上汤冬瓜·····	198

黑木耳·····	199
小炒木耳丝·····	199
魔芋·····	200
海蜇拌魔芋丝·····	200
香蕉·····	201
樱桃香蕉·····	201

◎更年期补肾食材推荐

黑米·····	202
百合黑米粥·····	202
黑豆·····	203
黑豆芝麻豆浆·····	203
黑芝麻·····	204
黑芝麻核桃粥·····	204
腰果·····	205
腰果炒空心菜·····	205
韭菜·····	206
韭菜花炒河虾·····	206
猪腰·····	207
黄花菜枸杞猪腰汤·····	207
乌鸡·····	208
红枣山药乌鸡汤·····	208
牛肉·····	209
红薯炒牛肉·····	209
羊肉·····	210
香菜炒羊肉·····	210
鹌鹑肉·····	211
红烧鹌鹑·····	211
鲈鱼·····	212

浇汁鲈鱼	212	大蒜	226
银鱼	213	牛膝大蒜粥	226
菠菜小银鱼面	213	西红柿	227
虾	214	西红柿芹菜莴笋汁	227
柠檬胡椒虾仁	214	猕猴桃	228
海参	215	猕猴桃银耳羹	228
海参炒时蔬	215	苹果	229

◎更年期防癌食材推荐

糯米	216	菊花苹果甜汤	229
桂圆红枣糯米粥	216	橘子	230
大麦	217	橘子糖水	230
大麦花生鸡肉粥	217	海带	231
玉米	218	蒜泥海带丝	231
彩椒山药炒玉米	218	◎更年期健胃食材推荐	
白菜	219	大米	232
口蘑烧白菜	219	芹菜大米粥	232
圆白菜	220	小米	233
胡萝卜丝炒圆白菜	220	牛奶鸡蛋小米粥	233
西蓝花	221	茼蒿	234
西蓝花玉米浓汤	221	蚝油茼蒿	234
芦笋	222	莲藕	235
培根芦笋卷	222	瓦罐莲藕汤	235
胡萝卜	223	南瓜	236
胡萝卜板栗排骨汤	223	椒香南瓜	236
白萝卜	224	枇杷	237
杏仁百合白萝卜汤	224	蜜枣枇杷雪梨汤	237
香菇	225	山楂	238
香菇扒生菜	225	山楂酸梅汤	238
		猪肉	239

西芹炒肉丝·····	239
鸡肉·····	240
棒棒鸡·····	240
鲢鱼·····	241

茄汁烧鲢鱼·····	241
冰糖·····	242
冰糖雪梨汁·····	242

Part

5

更年期的心理调适与运动调养

◎更年期的不良心态有哪些

多疑·····	244
焦虑·····	244
悲观·····	244
空虚·····	245
喜怒无常·····	245
以自我为中心·····	245
关注流言蜚语·····	245
灰色联想·····	245

◎如何改善更年期抑郁症

什么是更年期抑郁症·····	246
更年期抑郁症的危害·····	246
更年期抑郁症如何改善·····	247
更年期抑郁症如何治疗·····	247
怎样预防更年期抑郁症·····	247

◎男性更年期自我心理调节手段

什么是男性更年期·····	248
男性更年期的心理变化·····	248
更年期男性的自我心理调节·····	249

◎改善更年期疑病症的方法

什么是更年期疑病症·····	250
疑病症的起因包括哪些方面·····	250
更年期疑病症常见的临床表现·····	251
如何改善更年期疑病症·····	251

◎更年期运动调养需遵循哪些原则

原则一：选择适合自己的运动项目·····	252
原则二：适量运动·····	252
原则三：循序渐进·····	253
原则四：选择正确的地点和时间·····	253
原则五：持之以恒·····	253
原则六：加强自我观察·····	253

◎哪些运动项目可以缓解更年期综合征

打太极拳可缓解更年期综合征·····	254
游泳可以改善更年期综合征·····	254
瑜伽可以缓解更年期的不良反应·····	255
散步对于改善更年期症状的益处·····	256
跳舞可以使人更年轻·····	256

送给爸妈的健康书

更年期饮食中医调养法

总策划：杨建峰 主 编：李开生



图书在版编目 (CIP) 数据

送给爸妈的健康书：更年期饮食中医调养法 / 李开生主编. — 南昌：江西科学技术出版社，2014.11

ISBN 978-7-5390-5130-7

I. ①送… II. ①李… III. ①更年期—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第254483号

国际互联网 (Internet) 地址：

[http: //www.jxkjcs.com](http://www.jxkjcs.com)

选题序号：ZK2014376

图书代码：D14177-101

送给爸妈的健康书：更年期饮食中医调养法

李开生主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编：330009 电话：(0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5130-7

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-315

版权所有，侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换)

(图文提供：金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



Contents 目录

Part

1

了解并重视更年期

◎认识更年期综合征

为什么会出现更年期综合征014

哪些人更容易患上更年期综合征014

◎常见的12种更年期症状

症状一 潮热、出汗015

症状二 失眠多梦015

症状三 情绪改变015

症状四 易疲劳015

症状五 骨质疏松015

症状六 外阴萎缩016

症状七 免疫力下降016

症状八 血压升高016

症状九 生殖道感染016

症状十 尿路感染016

症状十一 便秘016

症状十二 发胖016

◎更年期的认识误区

误区一 对更年期综合征要顺其自然017

误区二 更年期症状只是潮热和情绪波动
.....017

误区三 更年期就是绝经017

误区四 更年期滥用激素治疗018

误区五 更年期就医无门018

◎更年期的生理变化及特点

女性更年期生理变化019

男性更年期生理变化020

女性更年期的特点021

男性更年期的特点021

◎更年期的保健常识

心理保健022

生理保健023

饮食保健023

日常生活保健025

更年期自测026

如何推迟女性进入更年期的时间027

◎更年期的用药指导

更年期用药原则028

更年期精神治疗028

◎更年期的“性福”生活

女性更年期并未丧失性功能029

如何缓解更年期性生活不适029

更年期女性性生活的注意事项030

◎更年期睡眠的健康指导

更年期的睡眠禁忌031

睡眠前的准备032

Part

2

更年期常见症状的饮食调养

◎更年期潮热出汗

蜜饯萝卜034

油菜扒海参035

莲子百合干贝煲瘦肉035

枸杞桂圆银耳汤036

旱莲草猪肝汤036

核桃冰糖炖梨037

浮小麦黑豆茶037

◎更年期失眠多梦

糖醋藕片038

红枣桂圆莲子粥039

山药益智仁扁豆粥039

桂圆玄参粥040

香蕉松仁双米粥040

桂圆黑枣炖乌鸡041

牛奶煲木瓜041

◎更年期心情烦闷

凉拌豇豆042

炒腰片043

银耳莲子甜汤043

菠萝甜汤044

黑芝麻蜂蜜粥044

柏子仁大米羹045

奶酪香蕉羹045

◎更年期抑郁

糯米红枣046

蛋黄酱拌菠菜047

节瓜炒肉丝047

桂圆山药红枣汤048

百合莲子排骨汤048

酸枣仁莲子茶049

原味提拉米苏049

◎更年期记忆力减退

土豆球蒸蛋050

桂圆花生汤051

核桃沙参汤051