

总主编 蔡东联 钟 燕

常见疾病药膳治疗丛书

# 更年期综合征 药膳治疗

王莹 曲丹 刘晓军 主编

更年期疾病——中西医结合诊治  
药食同源——食疗美味加功效  
药膳组方——辨证施膳效果佳



人民军医出版社

People's Military Medical Press

常见疾病药膳治疗丛书

# 更年期综合征 药膳治疗

总主编 蔡东联 钟 燕

主 编 王 莹 曲 丹 刘晓军

责任编辑: 蔡东联 钟燕 王莹 曲丹 刘晓军

封面设计: 王莹

出版发行: 人民军医出版社

社址: 北京

(邮政编码: 100045)

(电话: 010-66731400)

(网址: <http://www.jjpp.com.cn>)

(电子邮箱: [jjpp@163.com](mailto:jjpp@163.com))

(印刷: 北京

印刷厂)

(开本: 787mm×1092mm)

(印张: 16)

(字数: 300千字)

(定价: 25.00元)

(ISBN: 7-5461-1111-1)

(CIP: 2005.12.15)

(书号: 7546111111)

(书价: 25.00元)

(邮费: 0.50元)

(合计: 25.50元)

(零售: 25.50元)

(批发: 25.50元)

(零售: 25.50元)

(零售: 25.50元)



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

---

**图书在版编目(CIP)数据**

更年期综合征药膳治疗/王莹,曲丹,刘晓军主编. —北京:人民军医出版社,2007. 1

(常见疾病药膳治疗丛书)

ISBN 978-7-5091-0407-1

I. 更… II. ①王…②曲…③刘… III. 更年期-综合征-食物疗法-食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 051695 号

---

策划编辑:马莉 文字编辑:赵晶辉 责任审读:余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

---

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:10 字数:133千字

版、印次:2007年1月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:23.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252





蔡东联

主任医师、教授、博（硕）士生导师。任第二军医大学临床营养学教研室主任、附属长海医院营养科主任、中国人民解放军临床营养专业委员会主任委员、中华临床医学会副理事长。曾主编出版《营养师必读》、《食疗·药膳》、《临床营养治疗学》、《现代饮食治疗学》、《实用营养师手册》、《老年饮食营养》、《家庭营养万宝全书》等 70 多部专著。



钟燕

医学博士，博士后，上海交通大学医学院营养系副教授，主要从事营养学和食品卫生学领域的教学和科研工作。主编和参编专著 10 多部，并在《家庭医生报》、《健康报》、《大众医学》、《食品与生活》等杂志发表科普文章近 20 篇。

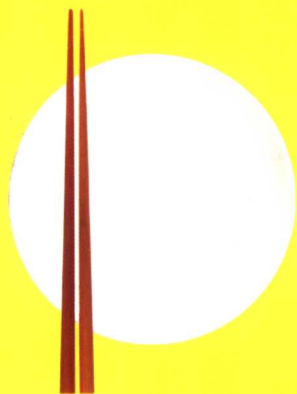




■ 药膳是一种将中药和烹调技术相结合的独特饮食治疗方法。

■ 药膳是历代医家长期实践经验的结晶，以达到治病、强身、健体的目的。

■ 古人云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”

■ 古人云：“虚则补之，药以祛之，食以随之，医食同源，药食同根”。



## 内 容 提 要

更年期综合征是困扰许多中老年人身心健康的疾病。现代研究发现，许多食物、药膳都有改善和治疗更年期综合征的作用。本书在介绍更年期的生理、病因、症状、诊断及中西医结合治疗方法的基础上，列举了治疗和改善更年期综合征的70种中药及食物的功效，以及200种常用药膳的组方、制作方法及作用。是帮助中老年人平稳度过更年期的参考读物。



## 前言

更年期是人生必经的阶段，随着人体的衰老，内分泌功能（特别是性腺功能）也相应减退，伴随出现各种更年期生理、心理变化，如头晕耳鸣、心悸失眠、潮热盗汗、烦躁易怒、腰酸腿软等，严重者还会出现喜怒无常等精神现象。如何安然度过更年期，为即将步入的老年生活做好准备是每个人都应该了解的。除了正确认识和对待更年期出现的各种生理、心理变化，采取相应的饮食治疗也有着不可替代的作用。

俗话说“药补不如食补”，我国历代中医名家在肯定中药的治疗效果的同时，也非常强调食治的重要性。孙思邈曾说过：“夫为医者，当须先晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”

中国药膳是将中医药疗、食疗和中华烹调技术相结合的一门独特的饮食治疗方法，自古至今，源远流长，广为传播。它是通过历代医家长期的医疗实践总结发展而形成的，积累了许多医

药学家、养生学家以及广大民众的宝贵经验，具有治疗疾病、强身健体的功效。本书结合中西医理论，介绍了更年期综合征病因病机、诊断治疗，以及常用药膳原料、作用，并详细介绍 200 多种药膳的制作和功效。内容兼具理论性和实用性，适用于指导更年期综合征患者饮食治疗之用，也可供临床医师、营养师参考。

编 者

2006年 11 月



# 目录

## CONTENTS

### 概论篇

1-30

- 一、更年期综合症的病因、病机 ..... 2
- 二、更年期综合症的表现 ..... 6
- 三、更年期综合症的诊断 ..... 12
- 四、更年期综合症的防治 ..... 13

### 药膳篇

31-145

- 一、药膳配制原则及注意事项 ..... 32
- 二、常用药膳原料及其功效 ..... 35
- (一) 常用中药 /35

决明子 .....	35	白芍 .....	43
杜仲 .....	36	冬虫夏草 .....	44
黄芪 .....	36	党参 .....	44
茯苓 .....	37	丹参 .....	45
熟地黄 .....	37	西洋参 .....	46
酸枣仁 .....	38	柴胡 .....	46
五味子 .....	38	阿胶 .....	47
枸杞子 .....	39	玉竹 .....	47
黄精 .....	40	甘草 .....	48
山药 .....	40	麦芽 .....	48
玫瑰花 .....	41	(二) 常用食物 /49	
何首乌 .....	41	糯米 .....	49
薏苡仁 .....	42	小麦 .....	49
当归 .....	42	牛肉 .....	49
麦冬 .....	43	羊肉 .....	50

猪皮 .....	50	百合 .....	60
猪瘦肉 .....	51	莴苣 .....	60
猪肚 .....	51	藕 .....	61
猪肝 .....	52	冬瓜 .....	61
鸽肉 .....	52	黄瓜 .....	62
鸭肉 .....	53	韭菜 .....	63
鲫鱼 .....	53	山楂 .....	63
鳝鱼 .....	54	橘子 .....	64
鲍鱼 .....	54	大枣 .....	64
蚌肉 .....	54	龙眼肉 .....	65
虾 .....	55	香蕉 .....	65
鳅鱼 .....	55	苹果 .....	66
牛奶 .....	56	核桃仁 .....	66
鸡蛋 .....	56	生姜 .....	67
蜂蜜 .....	57	柏子仁 .....	67
蘑菇 .....	57	莲子 .....	68
芝麻 .....	58	花生 .....	69
南瓜 .....	58	红糖 .....	69
白木耳 .....	58	小茴香 .....	70
桑椹 .....	59	冰糖 .....	70
菠菜 .....	60		

### 三、常用药膳 / 71

<b>(一) 补气养血类药膳 / 71</b>		阿胶糯米粥 .....	73
红枣桂圆莲子粥 .....	71	龙眼肉粥 .....	73
龙眼莲子粥 .....	71	桂圆鲜莲羹 .....	74
花生红枣粥 .....	72	归参鳝鱼羹 .....	74
芝麻花生猪肝山楂粥 .....	72	黄芪川乌鸡肉汤 .....	75
花生赤豆糖粥 .....	72	当归生地黄鳝汤 .....	75
黄芪鸡汁粥 .....	73	阿胶鸡蛋汤 .....	75

51 猪蹄花生汤 .....	76	核桃大豆粥 .....	88
52 当归山鸡汤 .....	76	薏米莲子粥 .....	89
53 猪血汤 .....	76	麻姑米粥 .....	89
54 猪心枣仁汤 .....	77	健脾养血粥 .....	89
55 玄地乌鸡汤 .....	77	荔枝粥 .....	90
56 黄豆肉丝汤 .....	77	葡萄桑椹粥 .....	90
57 芡实蛋羹 .....	78	大麦羊肉粥 .....	90
58 芝麻山药羹 .....	78	燕麦南瓜粥 .....	91
59 党参黄芪炖乌鸡 .....	79	山药桂圆粥 .....	91
60 田七郁金蒸乌鸡 .....	79	豌豆糖桂花粥 .....	91
61 五味滑鸡煲 .....	79	甜藕粥 .....	92
62 枸杞爆鸡丁 .....	80	淮山黄芪粟米粥 .....	92
63 山药枸杞蒸鸡 .....	80	山药杞子粥 .....	92
64 白果烧鸡 .....	81	陈皮栗子粥 .....	93
65 五圆全鸡 .....	81	海参鸡肉粥 .....	93
66 黄芪汽锅鸡 .....	82	归脾麦片粥 .....	93
67 灵芝炖乳鸽 .....	82	黄芪红枣粥 .....	94
68 红枣五味炖兔肉 .....	83	苜蓿粥 .....	94
69 黄芪软炸里脊 .....	83	莲参粥 .....	94
70 归参山药猪腰 .....	84	糯米内金粥 .....	95
71 姜丝菠菜 .....	84	桂枝羊肉汤 .....	95
72 绣球黑木耳 .....	84	沙参山药汤 .....	95
73 西洋参龙眼饮 .....	85	鲫鱼黄芪汤 .....	96
74 龙眼酸枣仁饮 .....	85	鲫鱼杏仁红糖汤 .....	96
75 番薯饭 .....	86	山药羊肉汤 .....	96
76 参枣米饭 .....	86	玉竹猪瘦肉汤 .....	97
77 八宝饭 .....	86	大枣冬菇汤 .....	97
78 春盘面 .....	87	山药泥鳅汤 .....	97
79 龙眼淮药糕 .....	87	归附烧仔鸡 .....	98
80 灵芝粉蒸肉饼 .....	88	首乌鸡丁 .....	98
81 枣蒸饼 .....	88	苡仁芡实煲老鸭 .....	99
82 (二) 健脾养胃美药膳 / 88		黄芪蒸乳鸽 .....	99

黄芪干烧鲥鱼 .....	99	乌鸡虫草山药汤 .....	112
菊花鳊鱼 .....	100	鹅肉补阴汤 .....	112
陈皮牛肉 .....	101	鸽肉山药玉竹汤 .....	112
枸杞滑熘里脊片 .....	101	甲鱼滋阴汤 .....	113
枸杞汁大排 .....	102	木耳芪枣汤 .....	113
荷叶米粉肉 .....	102	白果菊梨淡奶汤 .....	113
枳壳砂仁炖猪肚 .....	103	鲍鱼竹笋汤 .....	114
栗子烧白菜 .....	103	甘麦莲枣汤 .....	114
血糯杏仁茶 .....	104	牡蛎芪麦汤 .....	114
蜜饯姜枣龙眼 .....	104	茵陈红枣煲蚌肉 .....	115
开元寿面 .....	104	虫草炖鸭 .....	115
山药茯苓包子 .....	105	花旗参炖水鸭 .....	116
山药面 .....	105	沙参玉竹炖山斑鱼 .....	116
山药汤圆 .....	106	石决明煲花枝 .....	116
麦麸汤圆 .....	106	枸杞烧鲫鱼 .....	117
人参山药糕 .....	106	杞叶青椒块 .....	117
茯苓饼 .....	107	枸杞肉丝 .....	117
益脾饼 .....	107	冰糖炖香蕉 .....	118
<b>(三) 生津润燥类药膳 /107</b>		<b>(四) 补肾温阳类药膳 /118</b>	
银耳红枣粥 .....	107	核桃肉芡实莲子粥 .....	118
燕窝粥 .....	107	核桃沙参莲子粥 .....	118
玉竹粥 .....	108	麻雀粥 .....	119
生地粥 .....	108	肉苁蓉羊肉粥 .....	119
猪小肚白果粥 .....	108	肉苁蓉粥 .....	119
百枣莲子银杏粥 .....	109	补肾莲子羹 .....	120
山药扁豆粥 .....	109	鸭肉海参汤 .....	120
天冬粥 .....	109	补髓汤 .....	120
生地麦冬粥 .....	110	海马童子鸡 .....	121
杏仁川贝百合粥 .....	110	核桃仁鸡丁 .....	121
皮蛋瘦肉粥 .....	110	清蒸虫草白花鸽 .....	121
生地黄粥 .....	111	核桃鸭子 .....	122
人参银耳汤 .....	111	银耳炖鸭 .....	122

清汤鸽蛋 .....	123	白鸽子精汤 .....	134
麻雀肉 .....	123	燕窝洋参汤 .....	135
御酱铁雀 .....	124	羊肚黑豆黄芪汤 .....	135
枸杞炸烹大虾 .....	124	黑豆芪汤 .....	135
锅巴虾仁 .....	125	牛肉芪麦汤 .....	135
枸杞栗子炖羊肉 .....	125	薏苡仁海带蛋汤 .....	136
当归炖羊肉 .....	126	牛蹄筋续断汤 .....	136
附片蒸羊肉 .....	126	菊花百合汤 .....	137
姜附烧狗肉 .....	126	安心绝梦汤 .....	137
御府鹿尾 .....	127	天麻凤翅 .....	137
红烧牛鞭 .....	128	泥煨鲤鱼 .....	137
巴戟二子酒 .....	128	桂圆糟青鱼 .....	138
法制黑豆 .....	128	赤豆鲤鱼火锅 .....	138
金樱子膏 .....	129	炖蚌肉 .....	139
(五) 其他 / 129		淮杞炖羊肉 .....	139
腐竹白果粥 .....	129	黄芪煨肉 .....	139
栗子桂圆粥 .....	129	爆鹿心 .....	140
黑豆粥 .....	130	玫瑰花烤羊心 .....	140
刀豆粥 .....	130	柏子仁炖猪心 .....	141
地黄枣仁粥 .....	131	柏仁煮花生米 .....	141
黄芪淮山药粥 .....	131	蚕豆杜仲炒腰花 .....	142
冬虫夏草粥 .....	131	枸杞炖牛尾 .....	142
菟丝子鸡肝粥 .....	132	三七花茄汁香蕉 .....	143
山萸肉糯米粥 .....	132	枸杞炒芹菜 .....	143
桑仁粥 .....	132	蘑菇什锦 .....	144
桂花栗子羹 .....	133	绿茶煎 .....	144
羊杂羹 .....	133	豆麦饮 .....	144
芝麻山药糊 .....	133	雪花莲子 .....	145
田七木瓜猪脚汤 .....	134	莲茸糖包 .....	145



# 概

# 论

# 篇

### 一、更年期综合征的病因、病机

#### (一) 西医的认识

无论男性或女性，从中年到老年的过渡时期都称为更年期。进入更年期后，随着人体的衰老，内分泌功能（特别是性腺功能）都要相应地衰退，生理、心理将发生某些变化，此过程女性比男性表现得更为突出。

**1. 女性更年期综合征** 女性更年期综合征（menopausal syndrome）是指女性由于性腺发生退行性改变，包括更年期前因手术切除双侧卵巢或放射治疗破坏双侧卵巢，导致下丘脑-垂体-卵巢轴的平衡、制约关系紊乱，以致雌激素水平下降引起以自主神经功能紊乱、代谢障碍为主的一系列症候群。

西医认为，女性更年期综合征主要是由于内分泌变化所致，发病机制



无论男性或女性，从中年到老年的过渡时期都称为更年期

是卵泡功能明显衰退，以致血液中雌激素含量锐减，从而对子宫内膜刺激不足，生殖器官萎缩，最后导致月经失调和绝经。一系列精神神经症状主要是由于雌激素分泌减少后，对垂体的反馈机制，使垂体卵泡刺激素（FSH）、黄体生成素（LH）分泌增多，从而导致全身一系列的神经-内分泌障碍及血管舒

缩紊乱症状，其中最严重的是血脂代谢异常、心血管功能障碍及骨质疏松症所引起的全身性骨痛、泌尿生殖道萎缩等。

女性更年期综合征多发生于45~55岁，包括绝经前期、绝经期及绝经后期三个阶段。这一时期女性卵巢功能逐渐衰退直至完全丧失，生殖器官

开始萎缩，功能开始衰退，月经的终止是最明显的标志，这个过程往往是在数年内逐渐完成的。一般在绝经期月经紊乱时，这些症状已经开始出现，一般持续至绝经后2~3年，仅少数人到绝经5~10年症状才减轻或消失。更年期是每个妇女必然要经历的阶段，但每人所表现的症状轻重不等，时间长短不一，轻的可以安然无恙，重的可以影响工作和生活，甚至会发展为更年期疾病。其诱因与个人体质、身体健康状况、心理精神因素及社会环境等有着密切的关系。

**2. 男性更年期综合征** 男性更年期综合征是由于性腺发生退行性改变，致使下丘脑-垂体-性腺轴的平衡、制约关系失调，进而导致一系列全身性的生理或病理变化。

男性体内存在着一种非常重要的激素——睾酮，它作用于众多靶器官，调节男性的正常生理活动。在45岁以后，睾丸的功能逐渐变衰，分泌的睾酮越来越难以满足需求，很多靶器官的功能因此发生紊乱，表现为“男性更年期综合征”。在这个过程中常出现心理、情绪和性格等的变化，同时食欲、性欲、体力等方面也有所下降，并可有神经系统和循环系统症状。男性的这些表现，与女性更年期出现的症状相同，但不像女性那样明显、急剧和有确切的标志界限。

男性更年期阶段，内分泌系统的变化比较显著，其中最重要的是性腺。男性最主要的性腺器官就是睾丸。睾丸组织自30~50岁就逐渐发生退行性改变，表现为精曲小管（曲细精管）基底膜增厚，部分精曲小管闭塞，透明样变，精子数量减少等。但产生雄激素的间质细胞位于精曲小管之外，其变化不完全与精曲小管改变同步，其功能衰退较女性缓慢。虽然随着年龄的增高，睾丸可萎缩、变软，睾酮的分泌有所下降，但较平缓，从而使性腺与下丘脑、垂体之间的关系有较为充分的重新调整机会，故男性更年期因性腺与内分泌功能失调致严重症状者较少。

## （二）中医的认识

**1. 女性更年期综合征** 中医学认为更年期综合征的出现是由于天癸将



## 更年期综合征药膳治疗

竭，肾气渐衰，冲任空虚亏损，精血损虚不足，脏腑失于濡养，素体的阴阳失于平衡所致。

妇女一般在“七七”（即49岁）之年即月经闭止不行，称为“绝经”。部分妇女在“绝经”前后伴随出现一系列的症状和体征，如月经紊乱、眩晕耳鸣、烘热汗出、面红潮热、烦躁易怒、面部或肢体水肿等各种症状，称为“经断前后证候”，又称“经断前后诸症”，现代医学称为“更年期综合征”。

绝经期是妇女一生中的一个生理转折，是脏腑功能衰退、生殖功能丧失的开始。故《黄帝内经》中说：“女子……七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子。”绝经前后证候多以肾虚精亏，心脾不足，肝失调和为主。

**(1) 肝肾阴虚：**素体虚弱，或因疾病、产育过多、七情过极等，致使营阴暗耗，精血亏虚，而出现本类证候。

**(2) 脾肾阳虚：**素体脾肾不足，或因劳累过度、房事不节、久病损伤等，致使阳虚内寒、脏腑功能衰退而致本病。

**(3) 阴阳俱虚：**绝经之际，精血亏虚，肾阳失温。真阴真阳亏虚，不能激发、推动机体的正常生理活动而致诸症丛生。

**(4) 心脾两虚：**素日心脾不足，或因思虑过度，劳伤心脾；复断经之年肾虚精亏，脏腑功能减退，更致心脾不足，故而为病。

**(5) 心肾不交：**经断之时，真阴不足，不能上济于心，心火妄动，心火又不能下归于肾，心肾不能相交，以致使心肾失济而成本病。

**(6) 阴血亏虚：**素日心脾不足，或思虑过度，耗伤阴血，年至七七，阴血益亏，不能濡养心神，故而出现本类证候。

**(7) 肝郁脾虚：**素体情怀不舒，肝气郁结，经绝之际，脾虚气弱，易致肝气乘脾形成本病。

**(8) 冲任不固：**冲任气虚，功能不足，不能制约固摄经血，从而导致月经周期紊乱，反复出血。失血即多又可累及心、肝、脾、肾，引起本类证候的发生。