

全方位照顾
父母的饮食

给父母的

健康饮食书

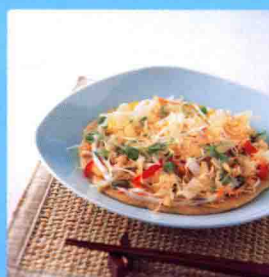
系统解析男女两性更年期的身心症状
精心挑选天然食材和中药材
给父母最全面的饮食指导

让父母从容度过更年期

陈富春 著



由药膳滋补专家设计制作的健康饮食和温和药膳
让父母改善情绪障碍，保持健康活力，留住年轻美丽



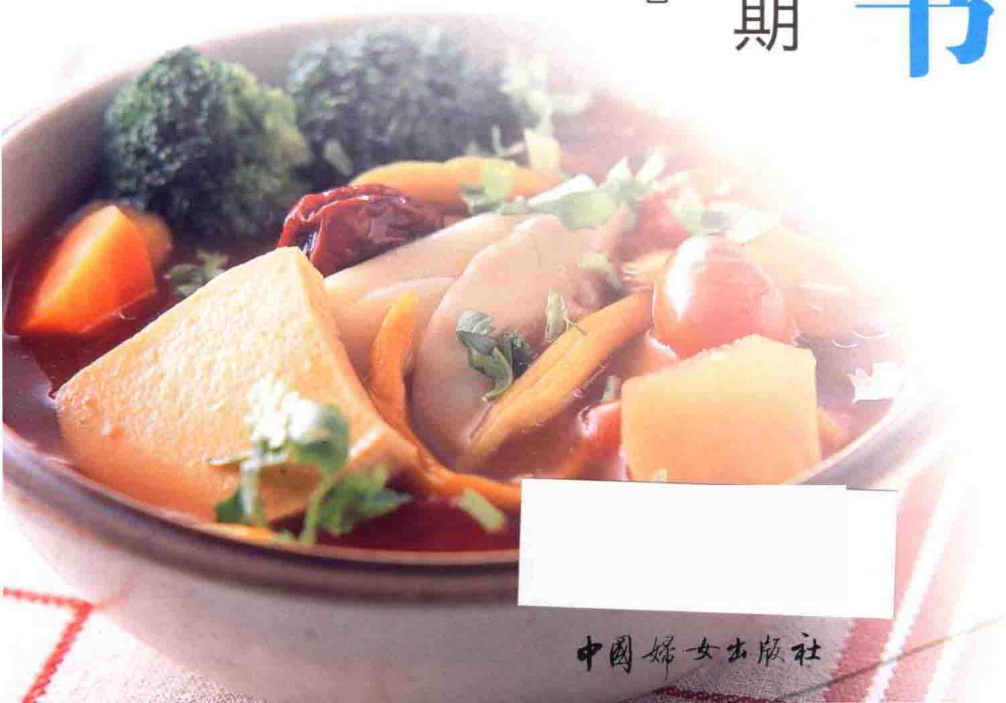
中国妇女出版社

给父母的

健康饮食书

让父母从容度过更年期

陈富春 著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

给父母的健康饮食书：让父母从容度过更年期 / 陈富春著. — 北京：中国妇女出版社，2013.7
ISBN 978-7-5127-0745-0

I. ①给… II. ①陈… III. ①更年期—食物疗法—菜谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第140360号

本书简体中文版权由台湾邦联文化事业有限公司正式授予北京凤凰千高原文化传播有限公司。本书内容未经出版者书面许可，不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2013-7665

给父母的健康饮食书——让父母从容度过更年期

作者：陈富春 著

策划编辑：张冬霞

责任编辑：赵延春

版式设计：陈 辉 邹红梅

封面设计：艺 尚

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160（发行部） 65133161（邮购）

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：南京新世纪联盟印务有限公司

开 本：185×260 1/16

印 张：7.25

字 数：137千字

版 次：2014年1月第1版

印 次：2014年1月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-0745-0

定 价：32.80元

版权所有·侵权必究 （如有印装错误，请与发行部联系）

推荐序

所谓的“更年期”是西医的说法，中医则称为“经断前后诸证”，用来代表女性停经前后产生的各种症状，不过现在医学认为，不论是男性或女性，都是有更年期的，女性以月经终止，激素分泌停止为标志；男性则以对血中睾固酮的浓度是否低于3纳克/毫升的检验，作为更年期到来的判断标准。

更年期来临的时候，产生的各种症状称为更年期症候群，包括热潮红、焦虑、失眠、盗汗、尿失禁、阴部发炎肿痛，严重的还会有骨质疏松症、心血管疾病、老年痴呆症等问题，西医通常以补充雌性激素的方式来减缓更年期对身体的影响，中医则以肾脏的调理为主。

这本书针对男女更年期所产生的症状，加以系统化解析，以营养学的理论基础，将一些对各种问题有益的天然食材，如含类黄酮的大豆等，搭配中药材设计成提前预防不舒服症状的饮食与温和药膳，使用上非常方便。而且还考虑到食用时的实用性，以单人份一碗就可吃饱的主食设计菜单，再搭配点心与饮品，非常值得推广。因此，诚心推荐给进入更年期的人们使用。若家中子女能够注意并关怀自己的父母，陪伴他们度过更年期，更能让父母开心快乐，无形之中也能减少父母情绪上的焦虑不安。最后，希望所有人都能勇敢地面对自己身体的变化，并且健康无忧地度过更年期。



台北医学大学营养保健学院院长

謝明哲

作者序

一向认为每个人都必须为自己的身体负责的我，总觉得“更年期”这三个字对我来说是件遥不可及的事。但是，当接到出版社的来电，希望我能出本预防更年期不适症状的食谱时，我才警觉到我已是一个五十几岁的女人了。更年期的症状对我来说应该会如影随形而来，因此在规划此书时，我很认真地思索身边的女性好友们所面临的各种状况，像头痛、腰酸背痛、情绪低落、疑心病，甚至患上忧郁症闹自杀等。一时之间相当自责，为何我没能警觉到她们的问题，没能主动去关心她们，并帮助她们。仔细一想，这或多或少都与更年期障碍有关系。

为了证实她们的问题的症结，我特地做了调查，发现好友中，十个已有九个停经，剩下一位与我一样尚未停经的，却是一天到晚闹头痛。原来我周围的许多好友，正被更年期障碍所困扰着。虽然如此，她们对更年期的了解仍不够深入，只知道中年后新陈代谢变差，怕胖所以不敢多吃；怕晒黑所以不敢晒太阳或运动；只知道要饮食清淡却不懂得如何均衡膳食，往往没能摄取到预防更年期症状的营养素而不自知；甚至有人骨质疏松，猛吞钙片，但是腰酸背痛的症状却没改善等。

因此，我希望能借由本书的出版，将自己的心得献给有更年期障碍的朋友们，好让他们用更积极愉快的态度，迈向人生的另一个新阶段。希望子女们能多关心父母，关注他们的身体健康状况和心理的微妙变化，帮助父母提早准备好，来迎接更健康的未来，并拥有更轻盈自在的身体。最重要的是希望大家能慢慢改变生活方式，加强对饮食的重视，这才是保持身体健康的不二法则。



陳高春

本书使用注意事项

◎ About 食谱使用说明

1. 食谱名：本道药膳的中文名称。
2. 材料：制作本道药膳所需要的材料及分量。
3. 调味料：制作本道药膳所需要的调味料及分量。
4. 做法：制作本道药膳的详细烹调步骤与方法。
5. 贴心提示：在材料或烹调制作上需注意的重点。
6. 1人份营养分析：依本道药膳配方分量，计算出热量、脂肪、蛋白质、铁质、钙质的含量。
7. 食用功效：说明本道药膳对身体的好处。
8. 食用禁忌：不适合食用的对象，还有哪些人或症状不适合食用本道药膳。

◎ About 烹调计量

1. 所有生鲜食材请洗净后再烹饪。
2. 五谷饭的煮法：五谷米1杯洗净，用水泡4小时以上，沥干水分后，放入电饭锅内，加适量水，按下开关，等跳起后，焖3分钟即可。
3. 十谷饭的做法、分量同上。
4. 本书的盐建议选择竹盐，其含有丰富的矿物质，含钠量比一般食用盐低，具有增加抵抗力的功效，一般大型卖场均有销售。

◎ About 计量单位换算

1杯=240毫升

1大匙=15毫升=3小匙

1小匙=5毫升

1碗(饭)=200克

◎ About 食谱设计

1. 每道食谱中所标示材料分量均为净重，即去除不可食用部分如蔬果皮、果蒂、籽等之后的重量。
2. 本书提供的药材配方已考量属性，并调和成适合一般人食用或饮用，但若感冒或有其他病症，建议等痊愈后再食用，以免干扰医生所开列药品的效力。
3. 中药的效果并不能立即显现，但可逐渐调养身体，相同功效的食谱也可轮换食用，避免吃腻。
4. 本书中皆考量食材与药材的搭配功能，平时保健可轮流煮来食用，若要针对特殊症状调养时，建议连续服用两周，休息两天后再选择同功效药膳变换煮着吃。
5. 建议在买食材时，养成看成分标示的习惯，再适当调配。因食材常会因制造厂商的不同而有所差异，有时分量相同，但在营养素方面会有所差别。

◎ About 药材配置

1. 若无法判断药材种类或无法测量分量，建议在选定食谱后，将药材名称及分量书写在小纸条上，拿到有信誉的中药材行，代为配置。使用前记得用清水(冷开水更好)冲洗干净，去除灰尘、杂质，较卫生安全。
2. 药材包请放在通风处保存，若有湿性药材，建议放入冰箱冷藏保存，并标注食谱名，以免误用。
3. 本书属保健与预防的药膳食谱，采用上等药材搭配食材，配方中已同时考量蔬果与药材搭配上的禁忌。

目录



快乐迎接更年期

1 认识更年期

2 更年期来临时的身体变化

5 更年期不专属于女人

6 中医观点看更年期

6 更年期的证型

7 更年期应该这样吃

7 正确的饮食原则

7 用药膳改善更年期症状

9 更年期QA解答



1

改善情绪障碍

11 情绪障碍发生的原因

11 积极面对问题

12 建议多摄取的营养素

13 消除情绪问题的方法

17 五味催眠粥

19 参菌芡实烩饭

20 枣仁蔬菜粥

21 茯神茅根水果茶/
抗老镇静茶

23 安神蔬菜面/陈皮冬瓜粥

24 山药百合汤

25 玫瑰桂圆蜜茶/
柏子仁红枣茶

26 逍遥五行面

27 忘忧清香面汤

28 清心加味仙草冻

29 参菊枸杞茶/
桂花香草茶

30 养生人参锅

31 姜丝羊肉粥

32 酸辣海鲜三色面

33 香蕉花醋/双参花茶

35 黄金皮蛋干拌面/
丝瓜炒粉条

36 疏郁蔬菜煎饼

37 疏肝解郁茶/
参杞绿茶



Chapter 2

保持健康活力

- 39 雄激素、雌激素减少
分泌所产生的症状
- 42 缓解更年期症状的方法
- 46 生活上的其他建议
- 47 百合黄花干面
- 49 补血牡蛎饭/
疏热粟米粥
- 50 参枣强心锅
- 51 当归猪肝面条
- 52 香草舒痛茶
- 53 玉米须凉茶/
石花冬瓜茶
- 55 豆腐鲜菇面疙瘩
- 56 奶香青酱面
- 57 仲参汤米粉
- 58 鲷鱼奶酪饭
- 59 归芪十谷粥
- 60 地瓜芝麻香烙饼
- 61 山药酸奶
- 62 黄精山药魔芋面
- 63 生地意式炒面
- 64 五味绿茶冻
- 65 南瓜芝麻糊
- 66 麦冬木瓜鱼锅
- 67 韭菜枸杞拌面
- 68 明目扁豆粥
- 69 参菊豆皮茶/
枸杞决明茶
- 70 马蹄蔬菜粥
- 71 五色豆饼
- 72 抗菌蔬果卷
- 73 补气滋阴盅
- 74 发芽豆浆奶酪
- 75 黑豆枣茶/蜂蜜芦荟汁
- 77 玉竹参芪锅面
- 78 泰式凉拌米粉
- 79 椰香菠萝饭
- 80 荷叶粟米甜粥
- 81 山楂梅汁/茉香洛神茶

Chapter 3

留住年轻美丽

- 83 更年期的外在变化
- 85 积极的治疗方法
- 85 建议摄取的营养素
- 86 生活上的保养方法
- 89 雪莲养颜锅
- 91 香蔬酸奶凉面/茄汁奶酱拌面
- 92 养颜泰式炒河粉
- 93 五色蔬菜饭
- 94 柳橙银耳羹
- 95 柚香水果茶/薏仁黑豆奶
- 97 天麻防老汤面
- 99 白果拌饭/鲑鱼松果饭
- 100 益智菇拌面
- 101 酸奶桑椹汁/益脑保健茶
- 102 桂圆参粥
- 103 中药材小档案



快乐迎接 更年期

身体放慢了，
健康的脚步可不能慢！

认识更年期

更年期就如同青春期一样，也是人生必经的阶段之一，是身体随着激素的变化所造成的。简单来说，就是身体从具有生育能力进入到不能生育的过程，可能是几个月，也可能是好几年。通常发生在女性45~55岁之间，一般约持续2~5年。这期间由于卵巢功能渐渐退化，分泌的女性激素减少，而引起身心上的许多不适，也就是“更年期症候群”。

但是因为对更年期的认识缺乏，甚至是错误认知，把更年期当做是一种病，多数女性皆默默忍受因生理变化造成的不舒服，让更年期蒙上不愉快，甚至是难言的阴影！虽然其症状会随着时间而渐渐消失，但是若有正确的治疗与生活呵护，懂得和学会此阶段身体的保养方法，让心情调适自如，女人也可以舒服度过这一段不算短的问题时期！

一般人通常比较关心外表与体形的改





变，对于热潮红、心悸、胸闷、失眠等影响生活的症状也会更加重视，但并非没有出现这些现象就是没有更年期问题，因为伴随着更年期出现的骨质疏松、心血管疾病(如高血压、动脉硬化)、退化性关节炎、子宫脱垂等这些会随着年龄增长而恶化的疾病，更需要被关注。只要正确认识和对待更年期，则更年期带来的不适，都可以像一阵轻风一样，轻松拂过。

更年期来临时的身体变化

由于女人的自我调理与生殖相关反应有密切的关系，大约有七成以上的女性，在更年期时生理与心理上会出现不适的症状，而症状的严重程度、发生年龄与时间长短皆会因人而异。据统计，约有80%的女性会出现更年期症候群，但严重到必须就医的大约只占1/3，其余的人只要做好自我照护与心理调适，即可改善不舒服的症状。

当年过40岁，出现月经紊乱、易掉头发、失眠多梦、腰膝酸软等前期症状，就有可能是更年期来临了。在生理上，更年期症候群的主要症状有：热潮红、盗汗、阴道干涩及瘙痒、性交疼痛、频尿、尿失禁、乳房缩小下垂、皮肤干燥老化、停经、骨质疏松症与心血管疾病等。其他方面则有：睡眠不佳、头痛、心悸、倦怠、情绪低落、胸口郁闷、烦躁易怒、焦虑不安等现象。通常大部分人在两年内症状就会慢慢消失，但也有少数人甚至持续长达数十年。其实，这些因更年期所产生的老化现象，都是因为女性激素分泌量减少，特别是雌激素缺乏的缘故。



脸红心跳→热潮红来了

这是最多女性受到的困扰，突然感觉有股燥热感往脸部、颈部与胸部涌出，皮肤会发红，并伴有出汗现象，有些人甚至会感觉心悸(心跳加速)，约3分钟就消退。若发生在半夜，出现盗汗而影响睡眠，从而导致精神不佳、疲倦、头晕、头痛。

失去控制的世界→尿频与尿失禁

因年龄增加与激素的改变，泌尿系统也会老化，可能出现尿频(一天上好几次厕所)、尿急(要快去厕所，不然会尿在裤子上)、尿失禁(咳嗽、打喷嚏、大笑时会漏尿)、膀胱炎与尿道炎(小便灼热、痛)的症状。

我有皱皮心事→皮肤、头发、阴道干燥

因皮下支持纤维退化及皮下脂肪的减少，皮肤开始老化、失去弹性，变得干燥、敏感、松弛、全身发痒、皱纹增加，且复原能力变差，容易被太阳晒到的地方如脸、手臂，容易出现老年斑。头发也变得干枯易掉，长出白发。此外，因女性激素的减少，会使得阴道干涩，导致阴道发炎及性交疼痛。也有人会出现口干舌燥，总是觉得嘴巴苦苦的现象。

别让情绪害了你→失眠与忧郁

出现易怒、沮丧、焦躁、忧郁、恐慌、没有安全感、不容易入眠、睡眠品质差、睡眠中断等精神方面的问题，再加上遇上易对自己产生价值感怀疑的“空巢期”，与停经后的恐惧心理，会在精神上产生非常大的压力。

忘东忘西好糟糕→记忆力衰退

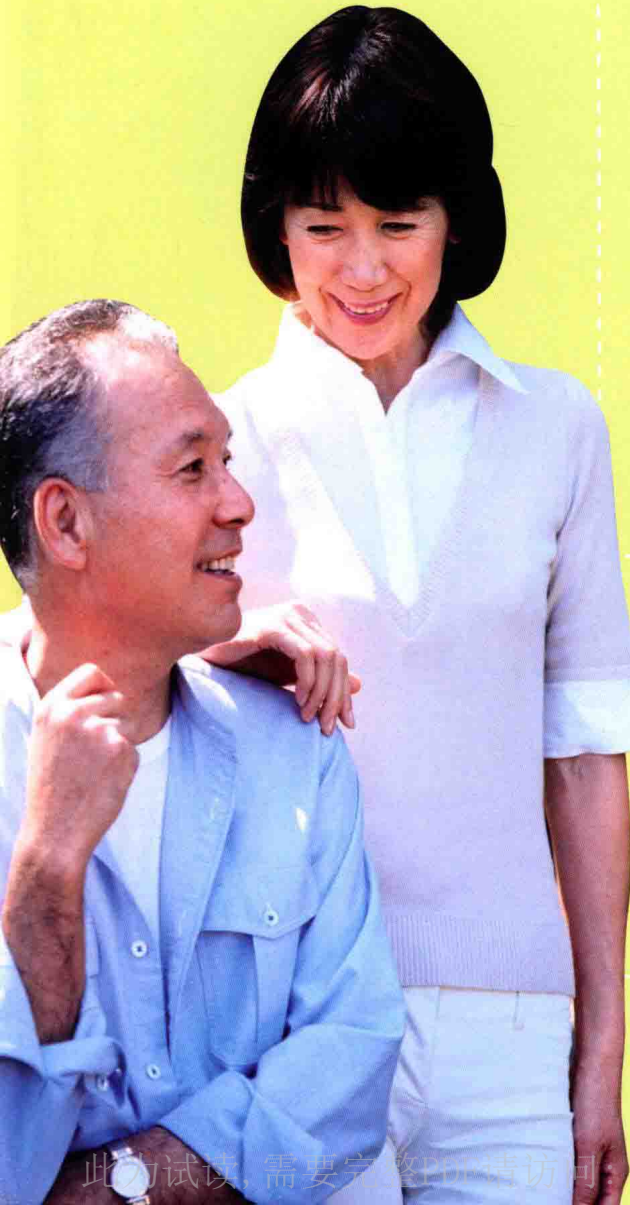
记忆力减退是正常的老化现象，更年期女性激素减少时，会影响到神经传导，使脑细胞变迟钝，记性就会变差，出现叫错人名或时常忘记东西放在哪里的迷糊状态。据研究报告显示，更年期女性发生老年痴呆症的比率明显比较高。

腰酸背痛易骨折→骨质疏松

由于雌激素的分泌减少，使骨骼留住所摄入钙质的能力变差，而导致骨质流失速度加剧，35岁后即会以每年0.3%的速度流失，到了更年期，更加快为每年2%~3%。症状轻微的会感觉腰酸背痛，严重的则容易产生骨折。

有了“心”毛病→中风、心绞痛及动脉硬化

因卵巢功能衰退、雌激素缺乏所造成的种种更年期症候群，会提高中风、高血压、心肌梗死等心血管疾病发病的概率。停经后的女性，常会出现不明来由的心绞痛，这是因为雌激素可以降低血脂肪、防止血管硬化，对心脏功能是有保护作用的，雌激素分泌量不足时，自然就造成影响了。



附表一：女性更年期症状自我评估表

此评分计算表，可以帮助你自我评估是否缺乏雌激素。一般而言，总积分如超过15分，极可能显示雌激素分泌不足。如有任何疑问，请咨询妇产科医生。

0=没有 1=轻微 2=中等 3=严重

项目	日期 / 评分	日期 / 评分	日期 / 评分	日期 / 评分	日期 / 评分	日期 / 评分
热潮红						
头晕眼花						
头痛						
暴躁						
情绪抑郁						
失落感觉						
精神紧张						
失眠						
异常疲倦						
背痛						
关节酸痛						
肌肉疼痛						
面毛增多						
皮肤异常干燥						
性欲减低						
感受度降低						
阴道干燥						
性交疼痛						
总积分						



更年期不专属于女人

更年期可不是女性的特权！随着年龄的增长，无论男人、女人，腺功能都会有衰退的现象，女性是卵巢功能衰退，男性则是睾丸功能衰退。女性更年期有明显的停经过程，而男性虽然没有那么明显的年龄界线，但仍会随年纪增大慢慢降低男性激素分泌量与制造精子的能力(约40岁后就容易出现老化现象)，导致性功能衰退(性欲减低、勃起障碍)、骨质疏松症、体力衰退易疲倦、情绪不稳与睡眠不良(失眠、睡眠中断)、潮红盗汗等。

判断男性更年期，多采取检查血清睾酮(即俗称的男性激素)含量是否低于标准值的方法。当男性血清睾酮浓度低于3纳克/毫升时，且出现多项上述症状，才能比较肯定为进入更年期。男性更年期的治疗方式类似女性，主要为提高血清睾酮浓度，可采取多食用有壳海鲜的食物疗法，或是经医嘱口服、注射、涂抹血清睾酮药物。但务必定期检查，避免补充过量反而诱发前列腺癌。患有心脏病、肝病、前列腺癌者不适合采用补充激素的方式治疗。

男性更年期由于症状不明显，往往会被忽略，但这些身心方面的问题不但会让健康走下坡路，还会增加慢性病罹患率，因此是极需被重视的！下表是男性血清睾酮低下症的自我评估表，若最近一个月内出现任意三种现象，就可能进入更年期了，建议向专业医生咨询。

附表二：男性血清睾酮低下症自我评估表

- 1. 您是否有性欲(冲动)降低的现象？ ☐
- 2. 您是否觉得没有什么活力？ ☐
- 3. 您是否有体力变差或耐受力下降的现象？ ☐
- 4. 您的身高是否变矮了？ ☐
- 5. 您是否觉得生活变得没太多乐趣？ ☐
- 6. 您是否觉得悲伤或沮丧？ ☐
- 7. 您的勃起是否不太坚挺？ ☐
- 8. 您是否觉得运动能力变差？ ☐
- 9. 您是否会在晚餐后打瞌睡？ ☐
- 10. 您是否有工作表现不佳的现象？ ☐

※资料来源：美国圣路易大学老化男性激素低下症问卷表



中医观点看更年期

中医称更年期症候群为“经断前后诸证”，即是停经前期与停经之后所出现的种种症状。以往作用旺盛的器官，会慢慢随着月经的停止而迅速老化，甚至在精神方面也会出现不稳定，导致神经系统失调引起各种症状，其根源即在于卵巢功能的衰退，也就是中医医书《黄帝内经》中所说：“女子，七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”意思就是说，女性约到49岁时，肾气渐衰、精血虚少、脏腑功能减退、月经紊乱，任冲二脉所主生殖机能会渐渐衰弱，此时身体就会因阴阳失调而出现种种症状。

整体来说，中医认为更年期是“体质由盛转衰”的关键点，主要是“肾虚”所引起。肾是五脏六腑的根本，中医学认为，肾的功能为“藏精(精指生长发育和生殖的物质)”、“主水液(主管全身水液代谢)”、“主纳气(使肺的气道通畅)”，也就是涵盖了生殖、泌尿、代谢调节与部分内分泌功能，当肾的阴阳转化失调，便会影响其他脏腑功能。

更年期的证型

中医疗法向来采用“辨证论治”，重视个人体质的差异，先认清求诊者的体质再对症下药，才能达到调养的功效。更年期证型有肾阴虚、肾阳虚和阴阳两虚三种基本证型。

◎**肾阴虚型**：俗称“虚火”，是最常见的证型。经期紊乱、经量时多时少、经血色红。容易便秘、口干舌燥、面红潮热、腰酸背痛、失眠多梦、头晕耳鸣，同时情绪较差、火气大、舌红苔少，小便量少颜色偏黄。调

养以“滋阴养血”为原则。

◎**肾阳虚型**：俗称“虚寒”，为较少出现的证型。症状为月经量多、畏寒怕冷、精神倦怠、手脚冰冷，小便量多颜色淡、尿频，脸与手脚浮肿等。调养以“温肾补阳”为原则。

◎**阴阳两虚型**：同时出现上述两种证型的症状。月经紊乱，会有短暂的发热出汗、头晕耳鸣，又会有畏寒的现象，有时怕冷，有时又怕热。

同时可能兼有“心肝火旺”“心肾不交”“肝气郁结”。“心肝火旺”的症状是常出汗、胸口烦闷、不易入睡；“心肾不交”，是因肾属水、心属火，当肾水不足时心火便旺盛，容易心悸、心慌、多梦、多疑，西医称此为神经衰弱；“肝气郁结”则表现为烦躁不安、多愁善感。中医认为人的情绪变化与肝有关，更年期女性因肾虚影响肝气不顺，所以在情绪上就容易失控，出现抑郁现象。

另外，一般而言，停经前出现的月经紊乱属于自然现象，无须太过担心。而男性更年期在中医看来多为脏腑功能的紊乱以及阴阳失调所致，采取“滋阴补阳”的温和方式治疗即可。



更年期 应该这样吃

正确的饮食原则

某更年期医学会的“45岁以上女性健康手册”中建议的饮食原则如下：

- ◎ 蛋白质和脂肪的摄取应占每日总热量的12%~15%及30%以下。
- ◎ 胆固醇的每日摄取量应建议在400毫克以下(例如每天不超过2个鸡蛋)。
- ◎ 每天钠的摄取应在5克左右。
- ◎ 增加膳食纤维的摄取，如全谷类、蔬菜及水果。
- ◎ 增加植物蛋白的摄取，如大豆蛋白。
- ◎ 选择富含β-胡萝卜素、维生素C、维生素E的食物。
- ◎ 多摄取富含钙质、维生素D的食物，例如牛奶。
- ◎ 每天喝6~8杯的水。
- ◎ 舍去过多的脂肪、胆固醇、盐及酒类。

在食物选择上，多食用含天然植物激素的黄豆及豆制品、山药、谷类、草莓、当归，可以缓解更年期症状；补充含钙质的牛奶、起司、酸奶、牡蛎、小鱼干、芝麻，以及维生素D，如多晒太阳，就能防止骨质流失速度太快；有盗汗现象的话则需多补充水分。此外，B族维生素、钙、镁有助于情绪与肌肉的放松，维生素C、维生素E具延缓老化的作用，可增加活力与抵抗力，都需要均衡摄



取。饮食上忌食辛辣、生冷，油炸和腌渍品也不要摄入；含动物脂肪的食物尽量少吃，以降低心血管疾病的风险；烟、酒、咖啡都不适宜，以免加重不安情绪及增加骨质疏松概率；盐最好一天在5克左右，以免引起水肿与血压升高。务必把握高维生素、高蛋白、高微量元素与低糖、低脂、低盐及非精致饮食的原则。

除了可以药膳调理生理的不适外，平时也应该保持适当运动、饮食均衡、不抽烟和酗酒，以及有效地控制体重。

用药膳改善更年期症状

西医多数认为女性注射激素可以解决大部分的问题，而中医对更年期的治疗主要针对“改善气、血、水的循环”，实证常用的处方如桃核承气汤、柴胡加龙骨牡蛎汤、三黄泻心汤等，虚证常用的处方则为加味道遥散、当归芍药散等，养心安神常用的为甘麦大枣汤。

面对更年期障碍的预防，除了药疗以外，借由中医配膳理论，将中药材与食物搭配成具有预防疾病与保健的美味料理，是一种可长时间用来调养身体的有效方式，利用滋补肝肾、养气血、排淤的中药材入菜，对于改善更年期不适症状有一定的效果。但必须分清楚，“药”是救命的，“药膳”是养生的，这两者扮演着不同的角色，若身体真有急症与病状，仍建议先去医院治疗，再采用药膳辅助保养身体。



食物与药材对更年期的滋补功效

功效	食物	药材
滋阴	鸡蛋、木耳、紫菜、海蜇皮、山药、 马蹄、番茄、桑椹、葡萄、樱桃、 水梨、黑芝麻	百合、枸杞
补阳	牛肉、羊肉、韭菜、姜、全谷类、荔枝	桂圆、核桃、栗子、松子、人参
补血	猪肝、红豆、葡萄干	红枣、枸杞、何首乌、当归
健胃	山药、豆腐、糯米、白果、蜂蜜	扁豆、芡实、薏仁、山楂、红枣
清肝泻火	莲藕、苦瓜、芹菜、绿豆、西瓜	菊花、决明子、荷叶、薄荷
宁心安神	黄花	莲子、百合、茯神、酸枣仁、远志、五味子、桂圆、小麦、红枣、 薰衣草

更年期QA解答

Q—多大年龄进入更年期？

A—女性更年期大约是从停经前的10年开始至停经后10年，约40岁~60岁，至卵巢功能完全消失后结束，每个人的时间并不一样长，有短至2~3年，也有长达8~12年的。此外，停经前2~4年卵巢功能即开始退化，生育能力会开始下降，但仍具有受孕能力，因此仍必须避孕。由于停经前即会出现更年期症状，因此必须及早采取保健措施，才能让更年期的不适减到最低。

Q—来月经早的人，更年期也会较早来？

A—这是不一定的，更年期与个人营养摄取、体质、病史、情绪都有关系，通常患有子宫肌瘤的人会延后，没有性经验、抽烟的人则会提早。

Q—每个女人都有更年期症状吗？

A—这也是不一定的，大约有25%的人没有感到不舒服的感觉，就度过了更年期。剩下75%的女性中，约有1~3成会有较严重的更年期障碍，需要治疗。不过，没有不适症状并不表示可以忽略更年期，因为这是个老化的转折点，需要特别注意骨质疏松、心血管疾病的发生。

Q—既然更年期女性的月经都不正常，最后也都会停经，所以可以不管它吗？

A—大多数在停经前的周期紊乱、经血量不定等月经不正常现象都属于自然过程，但为避免是因其他疾病导致的月经异常，建

议仍向专业医生做检查、咨询，以免延误就医。

Q—治疗更年期不适一定要补充激素吗？

A—激素补充疗法对缓解更年期障碍有一定效果，但由于须长期服用，其争议与副作用的讨论也不断，若严重影响生活时，可经医生谨慎评估后采用药物治疗。建议不妨从改善生活与饮食习惯着手，摄取有益的营养素，辅以适量的运动与良好的人际关系，也能改善更年期不舒服的症状。

Q—如何判断自己有没有骨质疏松？

A—有很多人是因为发生骨折了，才警觉到自己有骨质疏松症了，这是因为骨质疏松是没什么症状的，必须到医院测量骨质密度，经由专业医生的诊断才能得知，因此建议更年期人群做此检查。

