

最佳食疗：

更年期 食疗

详述更年期的生理与心理特征

推介中药及功效食材

提供40多款食疗菜谱

饮食疗法与中医药养生完美结合

香港年度、月度
畅销书榜前5名

再版5次

国际药膳食疗学会副会长
香港大学副教授

张群湘博士 邬丽妹 著

长江出版社
湖北科学技术出版社

最佳食疗：



更年期 食疗

国际药膳食疗学会副会长、香港大学副教授
张群湘博士 鄂丽妹 著

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

更年期食疗 / 张群湘, 邬丽妹著. — 武汉: 湖北
科学技术出版社, 2014.11
(最佳食疗)
ISBN 978-7-5352-7039-9

I. ①更… II. ①张… ②邬… 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213737号

本书中文简体的出版发行由香港万里机构出版有限公司授权

责任编辑: 刘焰红 赵襄玲

封面设计: 烟雨 曾雅明

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

邮 编: 101111

880 × 1230 1/32

4.5 印张

80 千字

2014年11月第1版

2014年11月第1次印刷

定 价: 28.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

目录

你我身边的更年期	10
更年期预警信号	12
更年期基本常识	14
女性更年期	14
男性更年期	16
更年期心理变化	17
更年期综合征常见症状	19
更年期综合征易患人群	22
更年期综合征中医辨证及治疗	23
女性更年期综合征	23
肾阴虚证	23
肾阳虚证	23
肾阴阳俱虚证	24
男性更年期综合征	24
肝肾阴亏型	24
脾肾阳虚型	24
心肾不交型	24
肝郁胆热型	24

舒适度过更年期的有效方法	25
坚持运动	25
保持心态平和	25
保证足够睡眠	26
维持夫妻亲密关系	26
更年期饮食原则	27
合理搭配	27
增加矿物质摄取	27
控制盐量摄取	27

更年期的自然食疗

饮食误区Q&A	30
没有骨质疏松的症状是否需要补钙?	30
中老年人可以吃含胆固醇高的鸡蛋黄吗?	30
更年期女性多吃补品可以延缓衰老吗?	31
更年期女性是否应该减少饮食?	31
女性绝经后还能不能享受性生活?	31
更年期女性多喝寒凉饮料能否舒缓潮热多汗?	32
情绪不稳是更年期妇女难以控制的问题?	32
女性更年期易出现的症状需要预防和治疗吗?	33
男人50岁后“发福”是不是正常现象?	33
更年期男性多吃温肾壮阳之品能否治疗阳痿?	33
常用食疗中药	34
补气药	34
红枣、淮山、白术、人参、花旗参、灵芝	
补血药	36
熟地黄、当归	

补阴药.....	36
百合、麦冬、玉竹、石斛、天冬、黄精、沙参、枸杞子、女贞子、 鳖甲、龟甲	
补阳药.....	40
肉苁蓉、锁阳、冬虫夏草、杜仲、鹿角胶	
收涩药.....	41
莲子、五味子	
清热药.....	42
知母、玄参	
祛风湿药.....	43
桑寄生	
中药材的选购要诀.....	44
天然食材.....	46
蔬菜类.....	46
韭菜、芹菜、黄花菜	
豆类.....	47
黄豆、黑豆	
肉类.....	48
猪腰、鸭	
水产类.....	49
蚝豉、墨鱼、蚝、泥鳅	
食用菌类.....	51
银耳、木耳	
干果类.....	52
核桃、黑芝麻	
调味品类.....	53
蜂蜜、蜂王浆	
食材的选购要诀.....	54

居家食疗方.....	56
寄生茶.....	56
杞菊绿茶蜜.....	58
莲心杞菊苦丁茶.....	60
红枣桂圆花旗参茶.....	62
清补凉瘦肉汤.....	64
生地圆枣山斑鱼汤.....	66
淮山芡实甲鱼汤.....	68
黄芪鲤鱼汤.....	70
豆腐鱼茸枸杞菜汤.....	72
杞子鲩鱼汤.....	74
双耳杞子羹.....	76
花旗参杞子乌鸡汤.....	78
鲜莲百合凤爪汤.....	80
银耳圆肉乳鸽汤.....	82
鹌鹑杜杞汤.....	84
冬瓜茸蟹肉羹.....	86
豆芽金针鲫鱼汤.....	88
红枣木瓜牛鳅鱼汤.....	90
花菇花胶汤.....	92
莲藕胡萝卜猪蹄汤.....	94
节瓜瑶柱排骨汤.....	96
归杞红枣蒸甲鱼.....	98
金针杞子蒸鱼头.....	100
南瓜烩鱼茸.....	102
蘑菇黄瓜炒黑鱼片.....	104
芹菜炒虾仁.....	106
蚝仔扒韭菜豆干.....	108

芦笋鱼柳	110
丝瓜木耳炒鳝片	112
苦瓜蘑菇炒田鸡	114
洋葱银鱼炒蛋	116
大豆芽炒扇贝	118
海参烩白菜胆	120
瑶柱豆腐草菇	122
香菇木耳金针蒸鸡	124
双菇蒜茸小棠菜	126
荷兰豆牛筋玉米粒	128
百合莲子粥	130
玉米杞子粥	132
淮山芡实粥	134
虫草瘦肉粥	136
经典古方推荐	138
左归丸	138
右归丸	138
肾气丸	138
六味地黄丸	139
酸枣仁汤	139
甘麦大枣汤	139
加味道遥散	139
当归六黄汤	140
归脾汤	140
五苓散	140
 索引	 141

最佳食疗：



更年期 食疗

国际药膳食疗学会副会长、香港大学副教授
张群湘博士 邬丽妹 著

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

更年期食疗 / 张群湘, 邬丽妹著. — 武汉: 湖北
科学技术出版社, 2014.11
(最佳食疗)
ISBN 978-7-5352-7039-9

I. ①更… II. ①张… ②邬… 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213737号

本书中文简体的出版发行由香港万里机构出版有限公司授权

责任编辑: 刘焰红 赵襄玲 封面设计: 烟雨 曾雅明

出版发行: 湖北科学技术出版社 电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号 邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京缤索印刷有限公司 邮 编: 101111

880 × 1230 1/32 4.5 印张 80 千字

2014 年11月第1版 2014 年11月第1次印刷

定 价: 28.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

序

更年期是指人体由壮年到老年的一个时期，由于生理机能的改变，内分泌容易出现紊乱，而出现一系列生理、心理等方面的多种症状，这些症状又称为更年期综合征。

女性更年期综合征是以自主神经功能紊乱为主的综合征，除绝经外，女性更年期还有或多或少的变化：性欲减退，房事不适或疼痛；易激动，爱发脾气；郁郁寡欢，有时多疑；失眠多梦，记忆力下降，月经周期紊乱、潮热、潮红、出汗等。

男性更年期综合征则是随年龄增长，男性体内的雄性激素水平降低，继而引起的易怒、焦虑、情绪抑郁、失眠、体力和脑力下降、肌肉减少、脂肪增多、骨质疏松、性欲减退、勃起功能障碍等一系列现象。

一般来说，男性更年期综合征发生率较低，不足10%，而且发病年龄也比女性迟8~10年，病程一般比女性缓慢，症状相对也轻，严重病例不多。

更年期综合征的发生与每个人的身体状况、心理素质、生活环境、文化程度及种族等因素有关。有研究认为，经常参加体育锻炼、有较多业余活动者，更年期症状的发生率较低；脑力劳动较多的知识分子，更年期综合征的发生率较高，而文化程度较低，从事体力劳动者，其更年期综合征的发生率较低。

更年期是成年进入老年的过渡时期或转折点，此时期只要注意饮食及药物的调治，加上适当运动、充足睡眠、平稳情绪，就可减轻更年期的反应，安然度过人生重要的转变，享受后半生的大好时光。

张群湘 郭丽妹

慢生活·健康·幸福

在繁华喧嚣的城市，人们似乎永远都是那样来来往往，匆匆忙忙，压力无处不在地蔓延着。

我不知道糖尿病会给我带来什么样的改变，我只知道自己和周围的孩子有很大的不同：吃药、打针成了家常便饭，不能吃其他小朋友爱吃的食物，不能参加自己喜爱的体育活动，看到最多的是忙碌中的爸爸和妈妈紧锁的眉头，听到最多的是你不能这样，不能那样……慢慢地，我的话越来越少，偶尔说几句，声音还有些微微发抖，遇到陌生人就更不敢说话了。

——糖尿病患者 小雯

每到天气转变，休息不好或者饮食不当的时候，我就会有咳嗽多痰、呼吸不畅的情况，还感到胸闷气短，我的气管及肺是否出了毛病？谁能帮到我？

——IT夜猫子 阿威

诸如此类的话语，时不时就从我们身边人的口中蹦出。都市病越来越多，患者的年龄越来越小。养生保健几乎成了大多数都市人的一个关注点。

吃什么更有益于糖尿病患者？

怎样才能平稳度过更年期？

如何才能更好地保护肝脏？

改善骨质疏松的方法有哪些？

《最佳食疗》丛书，内容高度概括了都市人一些常见病的病理，将对应的实用饮食方法与特效中医养生完美结合起来，为患者以及未病的人们，提供科学的膳食指导，帮其走出误区。内容设计上，大胆突破了传统食疗书的保守与凝重，采用最接近大自然的色调，清新、亲切，给人们以心灵的安抚，使之沉静，在放松、愉悦的心境下尽情享受天然的美食，从而保健身体，战胜疾病。

目录

你我身边的更年期	10
更年期预警信号	12
更年期基本常识	14
女性更年期	14
男性更年期	16
更年期心理变化	17
更年期综合征常见症状	19
更年期综合征易患人群	22
更年期综合征中医辨证及治疗	23
女性更年期综合征	23
肾阴虚证	23
肾阳虚证	23
肾阴阳俱虚证	24
男性更年期综合征	24
肝肾阴亏型	24
脾肾阳虚型	24
心肾不交型	24
肝郁胆热型	24

舒适度过更年期的有效方法	25
坚持运动	25
保持心态平和	25
保证足够睡眠	26
维持夫妻亲密关系	26
更年期饮食原则	27
合理搭配	27
增加矿物质摄取	27
控制盐量摄取	27

更年期的自然食疗 28

饮食误区Q&A	30
没有骨质疏松的症状是否需要补钙?	30
中老年人可以吃含胆固醇高的鸡蛋黄吗?	30
更年期女性多吃补品可以延缓衰老吗?	31
更年期女性是否应该减少饮食?	31
女性绝经后还能不能享受性生活?	31
更年期女性多喝寒凉饮料能否舒缓潮热多汗?	32
情绪不稳是更年期妇女难以控制的问题?	32
女性更年期易出现的症状需要预防和治疗吗?	33
男人50岁后“发福”是不是正常现象?	33
更年期男性多吃温肾壮阳之品能否治疗阳痿?	33

常用食疗中药	34
补气药	34
红枣、淮山、白术、人参、花旗参、灵芝	
补血药	36
熟地黄、当归	

补阴药.....	36
百合、麦冬、玉竹、石斛、天冬、黄精、沙参、枸杞子、女贞子、 鳖甲、龟甲	
补阳药.....	40
肉苁蓉、锁阳、冬虫夏草、杜仲、鹿角胶	
收涩药.....	41
莲子、五味子	
清热药.....	42
知母、玄参	
祛风湿药.....	43
桑寄生	
中药材的选购要诀.....	44
天然食材.....	46
蔬菜类.....	46
韭菜、芹菜、黄花菜	
豆类.....	47
黄豆、黑豆	
肉类.....	48
猪腰、鸭	
水产类.....	49
蚝豉、墨鱼、蚝、泥鳅	
食用菌类.....	51
银耳、木耳	
干果类.....	52
核桃、黑芝麻	
调味品类.....	53
蜂蜜、蜂王浆	
食材的选购要诀.....	54

居家食疗方	56
寄生茶	56
杞菊绿茶蜜	58
莲心杞菊苦丁茶	60
红枣桂圆花旗参茶	62
清补凉瘦肉汤	64
生地圆枣山斑鱼汤	66
淮山芡实甲鱼汤	68
黄芪鲤鱼汤	70
豆腐鱼茸枸杞菜汤	72
杞子鲩鱼汤	74
双耳杞子羹	76
花旗参杞子乌鸡汤	78
鲜莲百合凤爪汤	80
银耳圆肉乳鸽汤	82
鹌鹑杜杞汤	84
冬瓜茸蟹肉羹	86
豆芽金针鲫鱼汤	88
红枣木瓜牛鳅鱼汤	90
花菇花胶汤	92
莲藕胡萝卜猪蹄汤	94
节瓜瑶柱排骨汤	96
归杞红枣蒸甲鱼	98
金针杞子蒸鱼头	100
南瓜烩鱼茸	102
蘑菇黄瓜炒黑鱼片	104
芹菜炒虾仁	106
蚝仔扒韭菜豆干	108

芦笋鱼柳	110
丝瓜木耳炒鳝片	112
苦瓜蘑菇炒田鸡	114
洋葱银鱼炒蛋	116
大豆芽炒扇贝	118
海参烩白菜胆	120
瑶柱豆腐草菇	122
香菇木耳金针蒸鸡	124
双菇蒜茸小棠菜	126
荷兰豆牛筋玉米粒	128
百合莲子粥	130
玉米杞子粥	132
淮山芡实粥	134
虫草瘦肉粥	136
经典古方推荐	138
左归丸	138
右归丸	138
肾气丸	138
六味地黄丸	139
酸枣仁汤	139
甘麦大枣汤	139
加味道遥散	139
当归六黄汤	140
归脾汤	140
五苓散	140
 索引	 141