

更年期的養生保健

更年期的保養



佳心中醫診所
陳淑意醫師

什麼是更年期？

臨床上常見病人月經延了一個月或者月經量突然變少，就擔心是不是快更年期了。正確的更年期定義是：完全停止月經的前數年，持續到停經後的數年。通常有三分之一的婦人無任何不適，有三分之一症狀輕微，有三分之一出現嚴重的更年期障礙。最常出現的症狀是潮熱、盜汗、失眠、眩暈、心悸、情緒低落、易焦慮、腰酸背痛、皮膚乾澀，甚至易出現皮膚病，如濕疹。另外，會陰道乾澀、頻尿，尿完會有尿不乾淨的感覺，月經紊亂…等。且易發生高血脂、高血糖、高血壓，而高血壓問題，往往更年期調好後，血壓就回復正常。更年期發生的年齡約42到56歲之間，但是現代人壓力大，又受環境荷爾蒙的影響，也有30幾歲就更年期的，此種情形叫卵巢早衰。如何明確知道自己是不是更年期，可至婦產科抽血檢查即可明瞭。

更年期該不該吃藥？

經過20幾年的臨床觀察，嚴重更年期症狀的人，多發生在易操心且壓力大的婦女，所以保持正向想法和不要過度勞累很重要。此時可求助中醫師，依症狀和體質不同，來調理身體，則較易輕鬆度過更年期。

食療

一般飲食

- (1) 多使用非基因改造的有機黃豆製品，如豆腐、豆漿，此可提供天然的荷爾蒙。
- (2) 山藥和蛋，身體可以此原料製造身體所需的荷爾蒙。
- (3) 小魚乾、芝麻、海帶、杏仁、紅莧菜等鈣多的食物，要多曬太陽，才可預防骨鬆。

藥膳

(1) 枸杞山藥雞湯

此適合所有更年期的婦女（排除有乳房疾患的病人）做平常保養。

材料：半隻雞切塊，山藥半根，枸杞子一小撮（約50粒），米酒50cc，小粒紅棗15顆，老薑3片。

作法：雞肉和所有材料洗淨，雞肉放入鍋中，加入水，蓋過雞肉，再加入3片老薑，用大火煮滾，再撈起雞肉，用溫水洗淨，再將雞肉放入鍋中，加水蓋過雞肉，及50cc的米酒和紅棗，用大火煮滾後，轉成小火煮40分鐘，最後再加入去皮切塊的山藥及枸杞子，以大火鍋煮5到10分鐘後，關火。



(2) 安神清心湯

功效：可緩解熱潮紅、盜汗、失眠。

材料：酸棗仁二錢，百合三錢，沙參四錢，玉竹五錢，茯神三錢，紅棗五錢。

食材：豬心一個

作法：將以上材料加水5碗，先以大火煮沸，轉小火煮30分鐘。豬心切塊，擠出血水洗淨，再放入燉鍋，連同藥湯煮熟。

(3) 輕鬆解壓茶

功效：可緩解喜怒無常，想哭，情緒低落。

材料：浮小麥二兩，紅棗一兩，甘草二錢。

作法：加入6碗水煮沸，轉小火煮15分鐘，熄火燜5分鐘。

若煩躁易發脾氣者，再加入玫瑰花一錢。（最後放入燜3分鐘）

穴道按摩（一個穴道按2到3分鐘）

(1) 煩躁易怒情緒不穩者，按合谷加太沖。

(2) 情緒低落者，按膻中穴。

(3) 失眠者，按神門、內關、安眠穴。

(4) 平常更年期保健，按太谿、三陰交、陽池。



按：

合谷：在手背大拇指與食指骨間虎口處，對過去，在食指骨的中點處。用另一手的拇指，往骨內揉按。

太沖：在足背上第一腳趾和第二腳趾骨相連的骨縫凹陷處。

膻中：在兩個乳頭連線的中點處。

神門：掌心朝向自己，左小指向下延伸到手腕關節橫紋，可摸到一條筋，在這條筋的內側（拇指側）與掌橫紋交接處。

內關：找左手的內關穴，就把左手掌心向我們，右手的食指中指無名指併攏，把無名指放在左手腕的第一橫紋線，左手的內關穴就在食指下邊，且在兩筋之間。

安眠：在耳垂後凹陷處與後腦骨下大筋旁連線的中點。

太谿：在足的內踝尖與跟腱連線上的中點凹陷處。

三陰交：在足內側用左手食指到手小指的四指併攏，以手小指放在足內踝尖上，在食指側下且在骨後緣凹陷處。

陽池：掌背處在中指與無名指縫間直上與腕橫紋交點凹陷處。





更多食譜

高麗菜捲(1人份)

營養分析(1人份)		材料	調味料
熱量	75大卡	高麗菜 1片(約60公克)	鹽巴 適量
蛋白質	4.3公克	生豆包 15公克	
脂肪	4.5公克	香菇 10公克	
碳水化合物	4公克	嫩薑 1公克	
		芹菜 10公克	
		沙拉油 3公克	



作法

1. 將高麗菜切整片狀，洗淨後川燙備用。
2. 豆包、香菇切絲，芹菜、嫩薑切末備用。
3. 將做法2食材放入鍋中翻炒出香氣，再依個人口味加入調味料。
4. 將做法3炒香之內餡放入高麗菜葉包成捲狀，再放入蒸鍋5分鐘即可食用。

健康特色

- ▶ 高麗菜有「國民蔬菜」之稱，口感清脆鮮甜深受大家喜愛外，主要其中營養成分含量也相當豐富，提供了膳食纖維、維生素A、C、K、葉酸及礦物質鈣、鉀…等，還有多種抗氧化成份。依高麗菜品種，每100公克膳食纖維約2.5公克，熱量只有25大卡，是增加飽足感的好選擇。本道料理中含有豆包、香菇、芹菜，含有食物六大類中的三類—蔬菜類：高麗菜、香菇、芹菜等；豆魚蛋肉類（蛋白質）：豆包；油脂與堅果種子類：沙拉油，簡單就能實踐多樣化攝取蔬食的理念，也讓高麗菜捲整體的口感與香氣更加豐富。

國民健康講座

開放自由入座

講座	時間	地點	講師
退休生活怎麼玩	108. 07. 20(星期六) 09:30-11:30	新營文化中心 4樓演講室	前臺南市南瀛公教 退休人員協會理事長 蔡四結先生
怎麼減重才有效? 生酮飲食? 減糖飲食?	108. 07. 14(星期日) 10:00-12:00	臺南文化中心 B1國際會議廳	臺南市康得老人 長期照顧中心 褚玉芬營養師

108年『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

<https://goo.gl/k7aBtW>



親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。

108年『婦女子宮頸抹片檢查』場次

<https://goo.gl/zWkQ5q>



108年『行動醫院』排程

<https://goo.gl/ZXziM1>



健康知識+

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症
- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- ★ 請善用兒童預防保健服務，未滿7歲以下兒童可免費7次在衛生所或健保合約醫療院所作專屬兒童的健康檢查
- ★ 世界衛生組織建議，純母乳哺餵至少六個月，其後添加適當的副食品，持續母乳哺育至兒童2歲或2歲以上
- ★ 孕產婦關懷專線0800-870-870
(諮詢服務時間：週一至週五08：00~18：00；週六09：00~13：00)
- ★ 臺南市政府衛生局母乳哺育專線6335870
(諮詢服務時間：週一至週五上午08：00~12：00；下午13：30~17：30)

