



調和及護理 更年期綜合症

更年期是指女性由具備生育能力，轉入生育能力衰退的一個必經生理過度期，一般發生的年齡為四十五至五十五歲，乃自然的生理現象。大部份的女性都能適應及平穩地度過更年期，但也有約兩至三成的女士會出現不同程度的症狀，一般婦女不適的症狀都較為短暫，但亦有些人不適的症狀可能持續兩至五年或更長的時間。

更年期乃陰陽失衡

現代醫學認為，更年期主要是卵巢功能逐漸退化，引致女性荷爾蒙減少，從而表現出一系列綜合的症候群。不過，中醫則相信，此乃屬於「絕經前後諸症」的範疇，主要是沖任脈虛、精血不足、肝腎陰虛等，從而導致了陰陽平衡失調的結果。由於

腎陰不足、陽失潛藏，因此常表現出一系列的症候群如下：

- 月經紊亂
- 心悸失眠
- 潮熱汗出
- 腰膝痠痛
- 煩躁易怒
- 外陰乾澀
- 頭暈耳鳴
- 皮膚痕癢

調和四大法則

中醫治療主張調養肝腎、養精滋陰，而要做到上述效果，可依據以下四項著手：

1 調理進補

中藥簡易方：二至丸加味

由女貞子、旱蓮草、何首烏及枸杞子等中藥而成。女貞子滋腎水益肝陰；旱蓮草能滋陰泄火；何首烏潤膚烏髮；枸杞子能補肝腎及明目等。四藥配用有補腎強精，益肝養血，滋

而不膩滯，清而不伐陽的功效，宜久服緩補。

2 清淡飲食

少鹽少糖，少吃辛辣、煎、炸、烤、烘而成的食物，減少飲咖啡及濃茶等刺激性飲料，多吃水果蔬菜。

3 養生運動

可適當地練習瑜伽、太極拳等舒展運動，避免劇烈的運動，提倡「動養不如靜養」的持盈保泰之養生哲學思想。

4 平和情緒

多聽抒情音樂，學習字畫，保持心情愉快和身心舒暢，避免過份的急躁和焦慮。

BH

材料

- 百合 2兩
- 麥冬 5錢
- 花旗參 2錢
- 五味子 2錢
- 浮小麥 2兩
- 黑棗 7個
- 冰糖 1湯匙
- 鯊魚 半斤
- 瘦肉 4兩

製法：
將各項材料加入水煲一小時，待涼，以低溫分三次進服。

份量

1人

花旗參麥冬百合湯

用中藥的性和食物的味互相配合使用，以達至身體陰陽平衡。此湯水可分早、午、晚三次分服。



診所簡介



仁愛堂綜合中醫診所暨香港中文大學中醫臨床教研中心

地址：新界屯門屯利街6號仁愛分科診所5樓

電話：2430 1309

服務範疇

針灸、骨傷推拿、內科、腫瘤科、婦科、皮膚科、呼吸科、消化科、心腦血管科、兒科