

炎炎夏日傳統醫學為更年期清涼一下

◎北醫附醫傳統醫學科林恭儀醫師◎



陳媽媽是個成功的職業婦女，年近五十歲正值事業上的巔峰，卻為突如來的更年期荷爾蒙和生理的變化所困擾，曾經花大把的金錢在補充效果不確定的天然健康食品上，於是轉而尋找傳統但安全自然的中醫，就是要找經驗豐富的中醫師才令人安心。

許多更年期的婦女朋友都曾經被一些症狀所困擾，包括暈眩、頭痛、失眠、盜汗、潮紅、易心悸、緊張、焦慮、易怒、疲勞、倦怠、性慾降低、嚴重的失落感、空虛、注意力不集中，憂鬱，以及情緒失控等，甚至在更年期時造成嚴重的情緒障礙而有自殺的念頭，這些都屬於因為荷爾蒙大幅波動所惹的禍。

中醫在面對婦女的更年期障礙上，實在是具有長遠的經驗背景。如古醫家張仲景所提到「婦人臟躁，悲傷欲哭，象如神靈所作，數欠伸，甘草小麥大棗湯主」，指的是因為中醫肝腎的血虧氣虛，在情緒上所引起的更年期悲傷感與精神萎靡的治療方藥，其中在中醫婦科的重要著作《女科證治準繩》和《濟陰綱目》中，多次提到臨床上的治療效果。

針對更年期的情緒障礙，醫界仍認為更年期荷爾蒙和生理的變化是主要原因。例如：因為更年期夜間盜汗與不自覺突如其來的身體烘熱感導致失眠，到了白天因此體力不繼而感到倦怠、注意力無法集中、這或多或少間接地影響到工作上的表現與人際關係的自信心；更嚴重者因為熱潮紅、全身燥熱，便忽然間情緒失控大發脾氣的情況，仍是有人在。這些因為更年期綜合症狀所引起的身心症狀，經過一段時間的中醫辨證療法和其他中藥治療，大多能夠得到理想的症狀緩解。

在五十歲的更年期婦女又正逢家庭的「空巢期」，或者晚者因為自己或是因為配偶從職場上退休或開創銀髮族的休閒步調，使得生理和心理上都需要重新的調

適，雖然重大改變不一定每一位婦女都會經歷，然而若是發生，適當的就醫與積極走入社區活動或在家庭負擔減輕，就積極開創個人的事業、加入義工工作、學習藝術或是參與宗教活動等，都是避免更年期障礙的好途徑。

此外，自己烹調舒肝解鬱的夏日甜品，喝喝更年茶飲保健身體，也是一個照顧好自己，善待自己的好方法。

※綠豆百合甜品

<材料>綠豆半斤、新鮮百合 100 公克、燕窩 2 片、楓糖 50 公克

<作法>加入清水適量以悶燒鍋或壓力鍋燉煮，再加入楓糖放涼即可食用。

<作用>調理乾燥肌膚，滋潤身體，消火清暑，幫助睡眠。

<中藥藥性>

綠豆：藥性甘寒，清熱解暑。

百合：藥性甘微寒，滋潤寧心。

燕窩：藥性甘平，潤肺補勞。

※薏仁豆漿湯

<材料>紅薏仁半斤、新鮮豆漿 500c.c.、新鮮蓮藕半斤。

<作法>紅薏仁加切片蓮藕以電子鍋煮熟，每次取 100g 加入新鮮豆漿與冷開水 500c.c.於果汁機中打汁，酌加冰糖飲用。

<作用>潤腸通便，消除脹氣，消除水腫。

<中藥藥性>

紅薏仁：藥性甘微寒，利水滲濕。

黃豆：藥性甘平，利濕解熱。

蓮藕：藥性平澀，潤澤腸胃。

※葛根枸杞茶

<材料>葛根 15 公克、枸杞子 30 公克、何首烏 15 公克。

<作法>加入清水 800c.c.煮沸後放涼即可食用，一天一次。

<作用>止汗止熱，解除煩燥，提升注意力。

<中藥藥性>

葛根：藥性甘平，生津解表熱。

枸杞子：藥性甘平，補腎明目。

何首烏：藥性苦爲溫，潤肝養血。