

更年期耳鳴又心悸？女士更年期綜合症11大症狀！中醫推介一款食療紓緩

撰文：打邊爐

發佈日期：2026-02-05 11:17

更新日期：2026-02-05 15:08



更年期 | 中年女士潮熱出汗、肥胖、血壓波動，有機會是到了更年期！《最強生命線》找來中醫師講解更年期綜合症，到底遇上這情況，可以怎樣緩解症狀？

[延伸閱讀：更年期症狀 | 更年期7大困擾 怎樣才算「早停經」？中醫推介2個穴位緩解潮熱盜汗](#)

更年期耳鳴又心悸？女士更年期綜合症11大症狀！中

相關文章



慢性痛症 | 肩膀/腰骨出現痠痛！中醫拆解3大慢性痛症成因 推介壯腰補腎湯強腰膝生活 2026-02-10 11:28



立春養肝好時機！中醫拆解春天養生3大宜忌 推...生活 2026-02-03 12:18



肥胖 | 中醫揭肥胖與脾胃功能有關！忌食4類食...生活 2026-02-02 12:46



女士脫髮 | 中醫揭4情況令女士脫髮！氣血不足...生活 2026-01-29 11:17



靜脈曲張 | 中醫拆解5類人易患靜脈曲張 推介...生活 2026-01-28 12:11



飛蚊症是肝腎虧虛？中醫教6大穴位紓緩眼部疲...生活 2026-01-26 12:22



腎虧 | 腰酸背痛 易致耳鳴

醫推介一款食療紓緩

中醫認為，女性到了約49歲時，血、任一脈的氣血就會虧

 本服務使用 Cookies

本服務採用 Cookies 以保持其可靠性，促致個人化內容和廣告。請按「同意」代表閣下同意我們的 [Cookies 政策](#) 以及 [個人資料收集聲明](#)。

同意

務註冊中醫師屈佩珠中醫指，斷經前後會出現一些症狀，中醫會稱為經斷前後諸症，即是更年期綜合症。



更年期時，常見會出現以下情況：

- 代謝混亂
- 肥胖
- 水腫
- 血糖的波動
- 血壓的波動

另外，更年期還會出現其他臨床症狀：

1. 潮熱出汗

2. 心悸
3. 暈眩
4. 頭痛
5. 耳鳴
6. 失眠

本服務使用 Cookies

本服務採用 Cookies 以保持其可靠性，促致個人化內容和廣告。請按「同意」代表閣下同意我們的 [Cookies 政策](#) 以及 [個人資料收集聲明](#)。

同意

11. 記憶力下降

中醫更年期綜合症治療方法

中醫認為出現以上症狀都是因為腎虛，所以導致五臟六腑功能失調。在治療更年期上，中醫會按照不同情況：

- 腎虛肝鬱：滋水清肝飲，再作加減
- 心腎不交：天王補心丹，再作加減
- 腎陰陽兩虛：二仙湯和二至丸，再作加減





本服務使用 Cookies

本服務採用 Cookies 以保持其可靠性，促致個人化內容和廣告。請按「同意」代表閣下同意我們的 [Cookies 政策](#) 以及 [個人資料收集聲明](#)。

同意

另外，中醫都會用針灸調解臟腑功能、疏通經絡氣血，可以紓緩更年期不適：

- 太溪穴：保益肝腎、滋陰降火
- 三陰交：健脾和胃、保益肝腎
- 郄門穴：寧心安神、寬胸理氣

一款食療紓緩更年期徵狀

醫師推介「百合杞子小米粥」，可以健脾養胃、寧心安神，紓緩更年期失眠和煩躁等徵狀。

食材：乾百合20克、白果仁30克、薑片三片、枸杞10克、小米35克、薏米30克、白米15克、馬蹄4個

做法：把小米、薏米、白米等煮成粥，再加入百合、馬蹄煮30分鐘，最後放入枸杞煮5分鐘

本服務使用 Cookies

本服務採用 Cookies 以保持其可靠性，促致個人化內容和廣告。請按「同意」代表閣下同意我們的 [Cookies 政策](#) 以及 [個人資料收集聲明](#)。

同意



#更年期

#中醫

主頁 / 健康生活 / 生活

紅燒肉食譜 | 賀年菜 金錢金蠔紅燒肉 | 李文星 | 流行都市

撰文：Mia

發佈日期：2026-02-05 11:00



相關文章



羊肚菌食譜 | 養顏套餐 燉羊肚菌湯 | Annie 黃婉瑩 | 流行都市

生活 2026-02-14 11:00



三高 | 食得清淡都高膽固醇？醫生拆解家族性高膽固醇血症