

牡蠣可舒緩 更年期情緒問題



一般婦女，更年期介於45至55歲，明顯的徵狀為：月經紊亂、潮熱汗出、易怒煩躁、失眠、頭痛等一系列症狀。中醫角度，絕經與腎氣漸衰，身體陰陽平衡失調有關。

可能持續5至10年

更年期本是婦女正常的生理變化，然而部分婦女體質較差，例如長期月經量多或工作壓力較大，身體對更年期間的體質改變反應較大，中醫稱為「絕經前後諸症」，部分婦女受更年期症狀影響可能長達5至10年。

更年期 情緒易波動

一般而言，絕經前後腎陰虛的情況較為明顯。加上婦女一生經歷月經、懷孕、生產、哺乳這些生理過程，都需耗血，於中醫角度血屬陰分，因而引致陰陽平衡失調，產生虛熱。因此更年期的婦女，情緒容易波動，急躁易怒。嚴重的話更會心神不寧，不得安睡。

牡蠣安神 穩定情緒

牡蠣性平，能益陰潛陽，重鎮安神；在《本草拾遺載》中記載：牡蠣，主虛損，調婦人血氣。《食經》中還提及牡蠣肉「治夜不眠，志意不定」，對改善因陰虛內熱而引起的煩躁失眠、心神不安頗有功效。此外，牡蠣滋陰益血，可調婦人血氣，對於改善更年期間一系列情緒的症狀，可謂標本兼顧。

資料提供：
註冊中醫師
吳璧而



香港註冊中醫師，現正修讀香港大學針灸學碩士。