



青春永在 (阿芬)

更年期不必恐懼

有疑問請教醫師！

陳美滿

「女人四十一枝花」真的嗎？悲觀的女人認為它只是一句憐憫的話而已！樂觀的女人則認為它是女人步入中年的輝煌時代。儘管兩方面的觀點不同，但事實上，女人在四、五十歲時，生理上、心理上都會發生多多少少的變化，很多女人對這些正常的變化不了解，一旦到了更年期便發生恐懼、不安、神經緊張，加強症狀的嚴重性，甚至鬧得雞犬不寧，影響家庭生活。

每一個女人必須經過更年期，所以對更年期的認識也是每一個女人所必須知道的！

何謂更年期？一般女性在四、五十歲時卵巢的功能減退，在這個時期伴隨著生理上的症狀；熱潮紅，即臉部、上胸、頸或頭部常突然有灼熱感，皮膚發紅出汗，這是因為卵巢分泌的動情激素量的變動而引起血管舒張的影響，最後導致月經的停止。

更年期有什麼症狀發生呢？熱潮紅往往只有幾分鐘，但可能再發生灼熱感。更年期的

症狀多半是夜裡發生，影響睡眠、頭痛、乳房脹痛、疲勞、惡心、背痛、心悸、陰道有一些不太好聞的分泌物流出以及容易沮喪，情緒不穩定，喪失被遺棄感，最後是停經。通常停經的發生是緩進的流血量，逐漸減少，經期縮短，間隔時間拉長呈不規則的變化，持續幾個月，有的甚至拖了幾年。更年期的症狀，並非是一個人都會出現每一個症狀，有的人絲毫沒有感覺就沒有月經，有的人只有輕微的感覺但不礙事，有的人是顯著的症狀影響了健康，擾亂日常生活，因人而異，症狀的持續消失一般不超過一年或二年。

為什麼月經會停止呢？子宮內膜受卵巢荷爾蒙的影響而有周期性的剝離即是月經，女人一到四十，卵巢功能減退，分泌荷爾蒙減低，因此子宮內膜漸漸地不再增生充血剝離，月經就停止，這種更年期月經的停止，與卵巢或子宮切除電療的後果而引起的人工停經不同。

如何處置更年期？(一)心理先有準備：一般婦女一有了更年期的症狀，全身都感到不對勁，全身都是病，神經質的人自己感到得了不治之症，生理上不舒服影響心理，常常對先生或孩子亂發脾氣，連她自己也莫名其妙。所以女人一過四十，如有類似更年期的症狀，不要太緊張，因為這些都是正

常的生理變化。我們身體為了適應內分泌的改變而有這些變化，最好能有充分的休息及適當的戶外運動來適應這些過程。萬一這些更年期的症狀自己沒辦法適應，如熱潮紅引起不舒眠，嚴重的打擾我們日常生活時，最好請教醫師診治，千萬不要自己隨便服藥，以免影響健康。

(二)安排生活：更年期的年紀只在五十歲左右，依目前的長壽年齡那還不能算老，更年期的生活情趣還是要靠自己的安排。因為這時孩子都長大了，有更多的時間做自己想做的事情，不過要有相當的睡眠和活動，不要太疲倦，過度勞累會增加症狀的呈現，最好盡量擴展自己的社交生活或培養原有的嗜好，興趣或學習新的



— 種秧女 (徐仁修) —

豐年食譜

八寶洋芋

(一)材料：(十人分)

- ①櫻桃六粒、黑棗六粒、鳳梨片五〇公克、葡萄乾二〇公克、桂圓肉四〇公克、紅絲一〇公克、綠絲一〇公克、干納豆一〇〇公克、李子蜜餞六粒、②馬鈴薯三斤、豬肉半斤、蝦米一兩
- ③香菇二兩、油蔥少許、沙拉油三湯匙、塩一茶匙、糖二湯匙。

(二)作法：

- ①馬鈴薯煮熟搗爛。
- ②把①料整齊鋪於碗底備用。
- ③待油燒後，下蝦米、豬肉、香菇、油蔥炒香，加塩、糖。
- ④將馬鈴薯加入炒約五分鐘，放入備好的碗內，入鍋蒸十分鐘即成。

翡翠蝦球

(一)材料：(十人分)

- ①馬鈴薯半斤、洋蔥半斤、豬肉半斤、蝦米一兩、胡蘿蔔一條、麵包屑半斤、②蛋三個、胡椒二茶匙、糖七湯匙、麵粉半兩。

(二)作法：

- ①將馬鈴薯煮熟搗爛。
- ②洋蔥、豬肉、蝦米、胡蘿蔔、切碎，加入馬鈴薯、一個蛋及②料拌勻。
- ③將兩個蛋白置於碗裡。
- ④將泥狀餡用手或湯匙擠成小球狀，每個先沾蛋白再沾麵包屑，下鍋炸至金黃色即成。

燉雞孵蛋

(一)材料：(十人分)

- 雞一隻、馬鈴薯四斤、筍半斤、草菇四兩、香菇二兩、酒一湯匙、塩一茶匙、水四小碗。

(二)作法：

- ①將十個馬鈴薯削成雞蛋狀餘者切丁。
- ②切丁備用。
- ③將丁狀馬鈴薯、筍、草菇、香菇加塩、攪拌入雞腹並用線縫好。
- ④將蛋狀馬鈴薯及雞加水入大碗，並放入爐、酒入鍋蒸一個鐘頭。
- ⑤另備寬面大碗，將蒸好的蛋狀馬鈴薯排在碗底，雞置其上並澆上汁即成。

椒塩四寶

(一)材料：(十人分)

- ①馬鈴薯一斤、毛豆四兩、蝦仁半斤、胡蘿蔔一條、沙拉油四湯匙、②胡椒半茶匙、塩半茶匙、③太白粉一湯匙、塩半茶匙。

(二)作法：

- ①蝦仁拌③料，浸五分鐘。
- ②馬鈴薯、胡蘿蔔切丁。
- ③油鍋熱後下蝦仁炸二分鐘撈起備用。
- ④再次下油熱後將馬鈴薯、胡蘿蔔、毛豆下炸五分鐘即將蝦仁加入並入②料即成。

鑲苦瓜

(一)材料：(十人分)

- ①馬鈴薯半斤、豬肉四兩、洋蔥半斤、胡蘿蔔一條、蝦米半兩、苦瓜一條、蛋一個、②胡椒半茶匙、塩半茶匙、醬油半湯匙、③豆豉一茶匙、紅辣椒一茶匙。

(二)作法：

- ①苦瓜洗淨，切一公分半厚環，用塩水燙二分鐘撈起待用。
- ②馬鈴薯煮熟搗爛。
- ③豬肉、洋蔥、胡蘿蔔、蝦米剝碎，加入馬鈴薯、蛋、及②料拌勻，鑲入苦瓜環內，置盤中排好。
- ④油鍋燒熱爆炒③料，置於苦瓜上，上鍋蒸二十分鐘即成。(豐原農會)

神物，來充實空餘的時間，過人生不致於因更年期而顯得單調。

(二)性生活的協調：很多女人認為一到更年期便失去自己的精力，加上生理症狀的發生，影响心理情緒，擔心被先生冷落事實上更年期不會影响性生理，因性生理並不只是依靠生理方面的功能，情緒和想像等心理方面的因素影响更大。

有些婦女在停經後性生活更美滿，主要是不必擔心會懷孕，所以情緒穩定，心情輕鬆。

(三)避孕：一般婦女在四〇歲以後，懷孕機會減少，但不能保證在停經初期不會懷孕，因為只要卵巢能產生卵就可能懷孕，專家認為至少停經一年以後才會完全停止生育能力，所以在更年期初期還是需要採用避孕方法。

(四)預防發更年期胖：更年期本身是不會使人發胖的，多數婦女在更年期發胖，主要的原因是她們沒有經期及懷孕的顧慮，而且孩子也都長大了，可說是「心寬體胖」。應少吃不必要的甜點、澱粉和脂肪類食物，補充必須的維生素，及有規律的做一些運動。

(五)定期的接受檢查：停經後年齡又增加，每半年做一次防癌抹片檢查，每年做一次定期健康檢查，以達到預防保健的目標。不要等到陰道有出血等不正常的現象時，才找醫師診治。

更年期是每位女性必經的過程，但並不表示女性生活的結束，只要我們有正確的觀念，充實有關這方面的知識，以健全的心理來迎接美好的將來，不僅可以免除許多不必要的煩惱，而且可以享受到身為女性所持有的生活情趣！



——(阿芬)——
看誰沒得學!