



提到更年期，通常我们只会联想到女性，其实男性也有更年期的困扰。男性更年期的时间会比女性晚 5-10 年，荷尔蒙的变化也不像女性更年期症状那么多。男性更年期症状的出现与男性体内的睾丸激素含量的减少有关。因此，不管女性还是男性都不能忽略更年期的健康调理。

每个人不管是女性还是男性都会面临更年期，但不是每个人都会出现更年期症状，当然，每个人出现的症状轻重也会不相同，时间久暂不一，短的几个月，长的可延续几年。更年期出现的症状，轻的可以安然无恙，重的可以影响工作和生活，甚至会演变成为更年期疾病。

更年期常出现的身心症状有潮热、出汗、情绪

不稳定、发脾气、紧张、失落感、忧郁、失眠、心悸、气短、记忆力减退、手脚冰凉、腰酸背痛、关节疼痛、头晕头痛、耳鸣目眩、静脉曲张、水肿、疲倦、性欲减低、性交疼痛、皮肤干燥敏感、出现皱纹、色斑、脱发、头发转白、肥胖等症状。对女性而言，也会出现月经紊乱、阴道干涩、阴道发炎瘙痒、尿失禁等症状；至于男性

方面，也会有以下的困扰如射精次数和射精量减少、睾丸萎缩、勃起功能障碍等。

在 2000 年之前，荷尔蒙补充疗法曾被视为舒缓更年期必备的灵药，但由于陆续有些研究发现，长期使用荷尔蒙补充疗法会提高心血管疾病和乳癌的疑虑，所以到底更年期是否一定需要使用荷尔蒙补充疗法，就变得非常争议性了。

10 年前，当我被诊断是隐形更年期时，因为评估了吃荷尔蒙药物可能带来的风险，我选择了使用自然的“自体荷尔蒙疗法”来调理我的荷尔蒙水平。经过自己亲身实行了自体荷尔蒙疗法，我才深刻体会到，原来，掌控身心灵关键的幕后推手，正是~自体分泌的荷尔蒙。

3大调养方式

进入更年期或想要预防更年期的朋友们，你可以从以下的 3 大调养方式来进行。

●在生活中调适心情：更年期是人体衰老过程中一个生理变化，每个人都会经历更年期，调整心情、坦然接受、乐观面对迎接更年期的到来。也可以借由呼吸、按摩、瑜伽，来改善更年期症候群。把运动带人生活中，找到适合自己身体负荷的

运动，并且规律、持之以恒养成运动的习惯。

●通过饮食调养：饮食疗法是所有疗法中最基本的，却也是要花费许多心力来完成。更年期症状是荷尔蒙最严重失衡的一个表现，平日除了加强运动、改善饮食，在饮食调理方面也要加强摄取以下 5 种食品：蜂王浆、薏仁、山药、牛蒡与黄豆，因为它们可促进人体分泌荷尔蒙，有

助于减缓因荷尔蒙失调所导致的不适症状。

●靠保健品来调养：保健食品，是时下最热门的保养方法，但并不是所有的保健食品都适合每个人，在服用之前要先了解个人体质及需要、选择有信誉的厂商、客观认知产品功效后服用，才是明智的作法。在众多的选择中，自体荷尔蒙疗法可以是你舒缓更年期和预防更年期症候群

的一种好的选择。自体荷尔蒙疗法以自然的方式来激活腺体运作分泌荷尔蒙，调解全身的内分泌系统，维持各个器官的正常运作，让人体恢复自调自愈的功能，而无需依赖外来源的荷尔蒙补充。

更年期是人生一个重大的转变期，以适当的方式来调养才能让后半辈子的生活健康又快乐！LL