

更年期在中醫並非疾病，而是婦女生理退化的現象。症候多為生理症狀，但也有造成精神情緒不安的。對於此，要從生活上調養，如加入慈善工作、學習藝術、參加宗教活動等。以甘麥大棗湯食療來改善煩躁、失眠、心悸。再配合中藥酸棗仁湯或天王補心丹加減柴胡、牡蠣、龍骨、遠志、合歡皮，並在神門穴、內關穴、三陰交穴、耳內分泌穴針灸、按摩。

至於熱潮紅症狀，中藥的加味逍遙散、知柏地黃丸加減旱連草、女貞子、鱉甲、牡蠣等有效，也可在太衝穴、三陰交穴、血海穴、陽陵泉穴、腎俞穴、關元穴下針、按摩。

高鈣牛奶、豆漿、豆腐等大豆製品，含有豐富植物性荷爾蒙，能有效降低熱潮紅的症狀。在生活上則要注意少喝含咖啡因或酒精的食物或飲料，忌辛辣食物，避免過於忙碌而緊張的生活。