



姚婉芬(右三)与“健康度过更年期”工作坊参与者合影。

健康度过更年期工作坊之总结

11月10日下午，我们举办的“健康度过更年期”工作坊受到了参与者的肯定与好评。

我们希望借此机会和大家一起分享所学到的新知识，从而来帮助家人和朋友快乐度过更年期。

这一期的工作坊，我们有幸与高级中医师高健莹女士一起合作，让参与者也能更多地接触中医，了解中医，得益于中医。中西医的合作才是完美的结局，这对所有人都将是双赢的。

高健莹高级中医师给我们带来了更多对付更年期症状的中医保养方法。

安躁饮：安神止汗，甘缓和中

桑叶10克 红枣10枚
浮小麦30克 甘草10克

喜怒无常，心烦不安，心悸失眠，潮热汗出都是更年期的常见症状，这个时候，中医以调理为主。安躁饮中有甜味的大枣，甘草，中医认为甜味药有舒缓急迫症状的作用。桑叶可以稳定人的情绪，缓解情绪激动，还有很好的止汗作用。

助眠茶：安神助眠

炒酸枣仁30克 灵芝30克 夜交藤30克

当然，在选用这些食疗方之前，还是建议大家请注册中医师帮我们事先来辨别一下自己的体质，对症下药才是上上策，自己用得也更安心。参加此次工作坊的每个人都得到了与高健莹高级中医师的个人门诊时间，以满足大家个性化的需求。

姚婉芬注册营养师同样也给我们带来了很多针对更年期的对策。

- 更年期时，女性荷尔蒙的减少会导致肥胖，进而使得更年期的人们更容易患上心血管疾病，例如高血压，高血糖。所以，每星期至少需要150分钟的有氧运动和两次负重锻炼；与此同时，每天必须减少200卡路里来维持体重。
- 更年期时，更应管住自己的嘴，减少反式脂肪，饱和脂肪的摄入，例如油炸食品，糕点等。
- 多选择藜麦，糙米，亚麻籽，豆制品，及含益生菌的食品。
- 少盐，少酒精，少咖啡因，少辛辣食物。

芥花子油 25毫升 蓝莓 500毫升
做法
1. 将鸡蛋和黄油放入圆碗内，用搅拌器打匀，打起成糊状。
2. 倒入牛奶及芥花子油和糊状混合。
3. 再加入已筛过的面粉，麦粉及发粉，然后混和。
4. 最后加入麦麸，亚麻籽，蓝莓，然后混和。
5. 将蛋浆混合物倒入焗盘内。

放进已预热的焗炉（180度摄氏）焗约45分钟或至熟即成。



蒋郦来自中国上海，在卑诗省学习生活了十年有余。毕业于卑斯大学，主修营养学。她的实习之后，在温哥华沿岸卫生局完成了营养师的实习。她多次荣获大营养师协会颁发的杰出营养师实习奖，表扬其学术和专业才干。她是卑诗省营养师学院和加拿大营养师协会的成员。

姚婉芬注册营养师毕业于UBC大学，主修营养治疗学，并在温哥华沿岸卫生局完成营养师实习。她多次荣获大营养师协会颁发的杰出营养师实习奖，表扬其学术和专业才干。她是卑诗省营养师学院和加拿大营养师协会的成员。姚婉芬营养师可以设计个人及家庭的饮食计划，能帮助大众预防和管理慢性疾病，如糖尿病。她亦可协助体重管理。姚婉芬操一口流利的英语，普通话和广东话。她经常出现在电视，电台节目介绍特色美食和健康食品，并为本地报章杂志写有关饮食和营养的文章。

www.libranutrition.com

营养师介绍



蒋郦来自中国上海，在卑诗省学习生活了十年有余。毕业于卑斯大学，主修营养学。她的实习之后，在温哥华沿岸卫生局完成了营养师的实习。她多次荣获大营养师协会颁发的杰出营养师实习奖，表扬其学术和专业才干。她是卑诗省营养师学院和加拿大营养师协会的成员。

姚婉芬营养师可以设计个人及家庭的饮食计划，能帮助大众预防和管理慢性疾病，如糖尿病。她亦可协助体重管理。姚婉芬操一口流利的英语，普通话和广东话。她经常出现在电视，电台节目介绍特色美食和健康食品，并为本地报章杂志写有关饮食和营养的文章。

www.libranutrition.com

撰文：蒋郦 注册营养师

审稿：

姚婉芬

注册营养师

图片/资料搜集：

UBC

营养科学学士

胡嘉欣