

吃对食物不生病系列

生理期调养 特效食谱

林禹宏 编著

洪尚纲 萧千祐 审订推荐



生理周期，决定女人一生健康
吃出好体质，年轻不显老！

道养身补元气
用困扰，吃对食物健康美丽

● 汉方药膳滋补养身，中医调理增强体质



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

生理期调养特效食谱 / 林禹宏编著. —北京: 中国纺织出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5064-7782-6

I. ①生… II. ①林… III. ①女性—保健—食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第305109号

原文书名:《生理期调养特效食谱》

原作者名: 林禹宏

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2010

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-5443

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年4月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7

字数: 97千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

吃对食物不生病系列

生理期调养 特效食谱

林禹宏 编 著

洪尚纲 萧千佑 审订推荐



 中国纺织出版社

Part 1 不可不知的生理期调养8大问 5

- Q1** 什么是初经、月经、生理周期... 6
- Q2** 为何生理期前身体会出现各种
异状 7
- Q3** 生理期前后该怎么吃 8
- Q4** 如何改善痛经 10
- Q5** 如何选择适宜的生理卫生用品 11
- Q6** 如何做好生理周期的皮肤保养 12
- Q7** 生理期间可以运动吗 13
- Q8** 如何利用生理周期减重排毒 14

Part 2 生理期健康调养170道特效食谱 15

蔬菜类 16

- 凉拌圆白菜丝 / 16
- 高纤排毒菜粥 / 17
- 清甜圆白菜蛋包饭 / 17
- 菠菜猪肝汤 / 18
- 助眠菠菜肉片汤 / 18
- 七彩菠菜 / 19
- 香炒菠菜豆苗 / 19
- 纾压西蓝花沙拉 / 20
- 西蓝花鲜菇汤 / 20
- 焗烤双花菜 / 21
- 香炒花椰鸡肉 / 21
- 红苋菜米线 / 22
- 香菇豆腐苋菜汤 / 22
- 蒜香苋菜 / 23
- 红苋菜炒蛋 / 23
- 凉拌芦笋 / 24
- 炒脆绿芦笋 / 24
- 酱烧芦笋豆腐 / 25
- 干贝奶油芦笋 / 25
- 姜丝豆腐汤 / 26
- 清蒸姜丝鲈鱼 / 26
- 姜汁洋葱牛肉 / 27
- 红糖姜茶 / 27
- 开胃萝卜丝 / 28
- 开洋炖萝卜 / 28
- 萝卜鲜鱼汤 / 29
- 萝卜丸子汤 / 29
- 香脆萝卜豆腐沙拉 / 30
- 萝卜香菇烩蛋 / 30
- 幸福和风咖喱 / 31
- 红烧萝卜牛腩 / 31
- 高纤牛蒡丝 / 32
- 牛蒡炒肉丝 / 32
- 牛蒡金枪鱼饭 / 33
- 豆香牛蒡养生汤 / 33
- 美肌南瓜沙拉 / 34
- 香炒南瓜时蔬 / 34
- 焗烤黄金南瓜泥 / 35
- 元气南瓜鲜汤 / 35
- 蒜味蛋黄酱山药 / 36
- 山药泥凉面 / 36
- 什锦山药蔬菜汤 / 37
- 山药红豆甜粥 / 37
- 爽脆莲藕沙拉 / 38
- 莲藕排骨汤 / 38
- 清火苦瓜莲藕 / 39
- 莲藕核桃茶 / 39
- 五蔬鸡肉沙拉 / 40
- 鲜芹炒三菇 / 40
- 西芹清炒墨鱼 / 41
- 什锦蔬菜汤 / 41
- 香炒牛肉空心菜 / 42
- 辣炒空心菜 / 42
- 凉拌生菜 / 43
- 生菜鸡肉卷 / 43

五谷杂粮类 44

- 燕麦果香酸奶 / 44
- 什锦蔬菜燕麦粥 / 45
- 鲜果燕麦粥 / 45
- 鸡肉糙米粥 / 46
- 干贝糙米粥 / 46
- 养颜糙米蔬菜饭 / 47
- 养生糙米浆 / 47
- 全麦饼佐虾仁沙拉 / 48
- 全麦元气潜艇堡 / 48
- 香油拌全麦芝麻面 / 49
- 夏日鲜蔬汤面 / 49
- 栗子蒸甘薯 / 50
- 栗子烧鸡 / 50
- 蜜汁甜栗 / 51
- 栗香烤布丁 / 51
- 什锦坚果沙拉 / 52
- 核桃鲜菇汤 / 52
- 焦糖核桃 / 53
- 核桃芝麻糊 / 53
- 红豆鲜鱼汤 / 54
- 红豆山药汤 / 54
- 椰奶紫米粥 / 55
- 五豆西米露 / 55
- 黄豆西蓝花沙拉 / 56
- 黄豆拌萝卜丝 / 56
- 黄豆猪肉汤 / 57
- 香蕉豆奶 / 57
- 薏米猪肉汤 / 58
- 薏米鲜蔬汤 / 58
- 薏米清粥 / 59
- 薏米南瓜粥 / 59
- 绿豆冬瓜汤 / 60
- 绿豆薏米汤 / 60
- 消肿绿豆粥 / 61
- 绿豆椰奶 / 61
- 山药杏仁沙拉 / 62
- 彩椒杏仁小炒 / 62
- 巧克力杏仁脆饼 / 63
- 杏仁鲜奶露 / 63
- 芝麻鲜蔬沙拉 / 64
- 全麦芝麻凉面 / 64
- 黑芝麻脆饼 / 65
- 芝麻杏仁奶 / 65

肉、海鲜类 66

- 当归腰花汤 / 66
- 香油猪肝 / 67
- 香油炒饭 / 67
- 养生香油鸡 / 68
- 鸡肉鲜蔬汤 / 68
- 香烤鸡肉串 / 69
- 炖萝卜嫩鸡 / 69
- 元气牛肉贝果 / 70
- 清炖牛肉汤 / 70
- 蔬菜蛋汁焖牛肉 / 71
- 甜椒牛肉 / 71
- 活力金枪鱼潜艇堡 / 72
- 味噌三色盖饭 / 72
- 香烤三文鱼 / 73
- 柠檬鳕鱼 / 73
- 香油鲜蛤米线 / 74
- 姜丝蛤蜊 / 74
- 香焗海鲜炖饭 / 75
- 丝瓜蛤蜊 / 75
- 酥脆小鱼干饭团 / 76
- 香炒腰果小鱼干 / 76
- 清炒小鱼丝瓜 / 77
- 小鱼干炒蛋 / 77
- 蒜香牡蛎 / 78
- 牡蛎豆腐 / 78
- 牡蛎炒蛋 / 79
- 牡蛎紫菜汤 / 79
- 鲜虾沙拉 / 80
- 鲜虾烩豆腐 / 80
- 鲜虾米线 / 81
- 活力鲜虾汤 / 81

水果类 82

- 鲜果酸奶沙拉 / 82
- 香蕉布丁 / 83
- 香蕉橙奶 / 83
- 香橙鸡柳 / 84
- 橙香墨鱼 / 84
- 香橙鲜蔬沙拉 / 85
- 鲜橙草莓汁 / 85
- 酸甜柠檬沙拉 / 86

- 青酱柠檬意大利面 / 86
- 柠檬鸡片 / 87
- 柠檬多多 / 87
- 五彩低脂沙拉 / 88
- 鲜果吐司 / 88
- 百香猕猴桃盘 / 89
- 柠檬猕猴桃汁 / 89
- 香脆苹果沙拉 / 90
- 苹果杏仁煲汤 / 90
- 焦糖苹果 / 91
- 风味苹果醋饮 / 91

药膳类 92

- 美肤红枣粥 / 92
- 红枣炖雪蛤 / 93
- 红枣山药排骨汤 / 93
- 香烤枸杞豆腐 / 94
- 枸杞鲜菇百汇 / 94
- 枸杞什锦蒸蛋 / 95
- 枸杞调理茶 / 95
- 桂圆紫米粥 / 96
- 桂圆核桃糊 / 96
- 姜味桂圆枸杞茶 / 97
- 冰糖桂圆银耳汤 / 97
- 菊花清粥 / 98
- 菊花决明茶 / 98
- 菊花陈皮蜜茶 / 99
- 柠檬菊花茶 / 99
- 杜仲肉片汤 / 100
- 杜仲腰花汤 / 100
- 黄芪元气汤 / 101
- 黄芪枸杞茶 / 101
- 舒缓痛经玫瑰茶 / 102
- 四物调理汤 / 102

Part 3 生理期调养中医入门 103

- ① 中医看体质，找出痛经证型 ... 104
- ② 中医看痛经症状，调养体质 ... 105
- ③ 中医看“经前症候群” 106
- ④ 对症下药，减缓经前症候群不适 107
- ⑤ 中医看生理周期调理 108
- ⑥ 中医的生理周期调养建议 109
- ⑦ 生理期的感冒调养 110
- ⑧ 生理周期的皮肤调养 111

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克	细砂糖1杯=200克	色拉油1杯=227克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升	半茶匙=2.5毫升	1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：

1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。



Part 1



不可不知的生理期调养8大问



月经是女性性成熟的象征，
平均伴随女性三四十年，
要如何与其和平相处，
是此篇着重介绍的要点。



Q1

什么是初经、月经、生理周期

与女性息息相关的生殖系统变化

初经来报到

女性卵巢外层皮质中有许多卵泡，这些卵泡在儿童时期并不会发育，直到进入青春期后，才逐渐开始发育成熟。当女性进入青春期，体内雌激素分泌增加，第二性征越来越明显，同时使子宫内膜增厚。第一次因子宫内膜剥落而出血，称作“初经”。初经造访，表示女孩开始蜕变为女人。

“初经”通常在9~13岁时发生，因遗传、营养因素的影响，“初经”年龄因人而异，通常营养越好，初经就越早。若体重过重，或受环境、激素等因素干扰，可能导致“初经”提前。若初经在9岁前出现，可能是病态的“性早熟”，必须做详细检查。

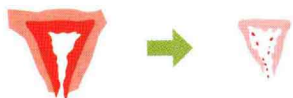
青春期时，月经来潮的时间时常不规则，这是因内分泌的运作状况尚未成熟，等到身体及卵巢发育成熟后，月经就会逐渐具周期性。

月经的形成

月经的形成



- 1 卵巢（卵泡）中的不成熟卵泡受促性腺激素刺激，逐渐发育，并合成雌激素，同时促进子宫内膜增厚。
- 2 卵泡发育成熟，排出卵子，卵泡壁塌陷，细胞变大、变黄，为“黄体”。



- 3 若卵子没有受精，黄体会渐渐萎缩，停止分泌雌激素，增厚的子宫内膜开始剥落。
- 4 子宫内膜细胞因新陈代谢脱落，引起出血，伴随未受精的卵子排出，即为“月经”。

生理期每次的平均时间为3~7天，随着女性年龄的增长或离更年期越近，生理期会渐渐缩短。每位女性生理期的经血量、经血颜色都不同，观察经血的变化，可了解身体状况，若有妇科疾病，也能由观察经血而察觉，早日就医。

生理期的经血变化

月经血色与血量	生理期1~2天	生理期3~4天	生理期5~7天
血色	暗红色	鲜红色	暗红色
血量	较少	渐渐增多	逐渐减少

生理周期

女性生理周期平均约为28天，期间会排出一颗成熟卵子，若未受孕则会伴随经血排出体外。出血的那几天称“生理期”，到下次月经来潮的第一天，称为一个“生理周期”。生理周期分为月经来潮的生理期、月经过后的滤泡期、排卵期与黄体期，每个周期循环的时间长短因人而异，会受每个人的身体状况、外在环境等因素影响。

生理周期的激素分泌情形

生理周期激素	生理期开始	滤泡期	排卵期	黄体期
雌激素	分泌少	开始大量分泌	产生波动	雌激素下降
黄体素	分泌少	分泌少	持续升高	分泌高峰

激素变化引起“经前症候群”

很多女性都有以下经验：生理期前，生理或情绪出现变化，如腹部胀痛、皮脂分泌旺盛、很想吃甜食、想找人吵架、无故觉得紧张、焦虑、情绪低落等，这些都是因为生理期时，激素产生变化所引起的身心症状，称为“经前症候群”。



经前症候群症状种类非常多，会周期性地在月经前的1~2周出现。最常见的症状有下腹胀痛、胸部胀痛、腰酸、疲倦、情绪焦躁、沮丧等。

了解“经前症候群”，提前调养适应

经前症候群不是病，是在生理期前会出现的一些生理和心理症状，症状因人而异，但是症状若是太严重，会对日常生活和工作造成不同程度的干扰。因此，女性若能对经前症候群有更进一步的了解，提前做好身心上的准备，平时也能针对常出现的症状，加以调养改善，就能帮助自己舒适平静地度过生理期，不过度受经前症候群的影响。

若能了解无缘无故的情绪低落，或对周围的人乱发脾气，可能是受经前症候群的影响，心情就会比较坦然，也会注意情绪控制，以免因为情绪无端起伏不定，影响人际关系。

由“经前症候群”症状，找出调养方式

经前症候群不会因年龄增长而消失，也不会因为有性行为或生育经验而改善，因此，要改善经前症候群的症状，必须先了解其症状表现，才能找到纾解的方法。

下表为经前症候群的身体和心理症

状，观察自己在生理期前是不是也会出现下列某些症状，并记录下来，可作为改善经前症候群症状的参考。

“经前症候群”的身心症状表现

身体症状	
● 下腹部胀痛、闷痛，胸部胀痛	
● 四肢、眼皮浮肿，体重略增	
● 全身紧绷	● 胃口改变，食欲变差或变好
● 便秘	● 腹泻
● 口腔溃疡	● 口干舌燥、有异味
● 头痛、头晕	● 全身关节、肌肉疼痛
● 嗜睡	● 失眠、睡眠质量差
● 强烈倦怠感	● 全身无力
● 皮肤干燥或长痤疮	● 脸色苍白、无血色
心理症状	
● 情绪失控，易怒、爱骂人	
● 思绪混淆	
● 沮丧忧郁	● 健忘
● 恐惧	● 偏执而充满敌意
● 出现自杀念头	● 无法集中思想，常分心
● 懒散消极	● 工作易出错，效率变差
● 反应变慢	● 容易激动而反应过度

生理期间，身体状况的变化很大，饮食也要按身体变化加以调整，以避免或减缓身体不适。

生理期前：容易出现“经前症候群”，饮食应以“清淡”为宜，可减缓身心上的不适感。

生理期间：身体需要顺利将经血排

出，饮食以促进代谢为主。

生理期后：补充生理期间流失的营养，饮食以滋补调养为主。

以下将生理期前、中、后期的饮食建议归纳成表，顺着生理期，均衡饮食，就能减缓身体的不适。

生理期前的饮食建议

症状	饮食建议	加强摄取的食物	饮食禁忌	避免摄取的食物
食欲大增	- 以蒸、煮方式烹调的清淡饮食为主 - 选择含铁质较高的食物来补血 - 选含天然糖分的主食，避免摄取过多热量	肝脏、黄豆粉、全麦食品、葡萄干、红枣干、柿干、桂圆干、蔓越莓干、芝麻、猪血、牛肉	不吃多盐、高油、多调味料的重口味以及过度加工食品，以免体内水分无法排出，造成水肿	蜜饯、香肠、腊肉、肉干、油炸食品、汽水、饼干、罐头、方便面
乳房胀痛	宜选低脂、高纤、清淡，富含维生素B₁、维生素B₂的食物	全麦食品、新鲜蔬菜、糙米、瘦猪肉、牛奶	少吃含咖啡因等刺激性食物	巧克力、咖啡、可乐
长痘痘	- 烹调方式以“清淡”为主 - 宜食用高纤食物 - 多喝水	草莓、猕猴桃、柠檬、火龙果、葡萄、菜花、菠菜、空心菜	禁吃刺激性强、上火食物，避免皮肤状况恶化	坚果类、荔枝、芒果、桂圆、麻辣火锅、油炸食品
情绪不稳	- 黄体素会造成情绪不稳，宜食用可消除紧张焦虑，富含维生素B₆、钙、镁的食物 - 食用含糖量少的食物，或以少量多餐的方式控制血糖，有助减少情绪波动	秋刀鱼、金枪鱼、三文鱼、小鱼干、菜花、菠菜、甘薯叶、南瓜、牛奶、香蕉、糙米、小米、黑芝麻、杏仁、腰果、核桃	- 避免摄取高脂肪、油炸类食物 - 不暴饮暴食，以增加身体代谢负担	辣椒、蛋糕、咖啡、酒、奶茶、腌渍品、芥末、油炸食品
痛经不适	- 身体的痛感因人而异，可适量摄取低甜度食物，舒缓疼痛 - 补充富含钙、镁的食物，改善生理期不适	香蕉、梨子、全麦食品、虾、小鱼干、金枪鱼、三文鱼、猪肝、黑豆、黄豆、蚕豆、豌豆、玉米、菠菜、胡萝卜、芝麻	避免吃太甜、太油或不吃蔬菜水果，并少吃乳制品，以免其中所含的饱和脂肪酸破坏身体对镁的吸收，加重痛经	咖啡、茶类、甜点、乳酪、鸡蛋、油炸食品、奶油、腌渍品、肉干、鲑鱼丝、蜜饯、卤味
肠胃不适	乳酸菌：活化肠道，改善胀气 膳食纤维：调整肠胃、预防便秘	番石榴、柠檬、苹果、西番莲、番茄、芥蓝、菠菜、菜花	- 不吃辛辣食物，避免刺激肠胃 - 不吃过寒食物，以免腹泻加重	辣椒、葱、冰品、橘子、西瓜、冬瓜、白菜、竹笋

生理期的饮食建议

期间	饮食建议	加强摄取的食物	饮食禁忌	避免摄取的食物
第1~2天	● 就像坐月子，吃强化肾脏、促进体内新陈代谢的食物 ● 若经血色淡，水分含量较多，表示营养不足，要增加蛋白质的摄取	猪肝、牛肉、鱼类、玉米、苹果、香蕉、柠檬、蜂蜜、鸡蛋、菠菜	● 避免食用冰冷、寒性食物，以让经血顺利排出 ● 痛经者要避免食用会妨碍镁吸收的食物	西瓜、香瓜、竹笋、番茄、大白菜、丝瓜、啤酒、冰鲜奶、奶油、冰淇淋、冬瓜
第3~4天	● 经血的失血量变多，身体较虚弱，应补充维生素B₆、维生素C，让身体正常代谢，并增强身体的抵抗力，以免感冒	菠菜、蜜枣、肝脏类、葡萄、糙米、山药、甘薯、南瓜、燕麦、香油	● 体重可能增加，身体变虚弱，避免为增加体力摄取过多甜食、碳水化合物，饮食宜清淡、易消化	咖啡、可乐、浓茶、酸菜、辣椒、芥末、桂圆、荔枝、芒果、冰品
第5~7天	● 经血量渐减，血色转暗红，宜食用可让经血排净，帮助子宫收缩的温和食物，以恢复子宫机能	猪腰、麻油鸡、红糖、鲤鱼、迷迭香、木耳、花生	● 生理期时身体比平时虚弱，切勿因经血量变少，就当作生理期结束而开始大吃冰品、刺激性强的食物，以免子宫遇冷收缩更严重，使经血排不干净	木瓜、香瓜、苦瓜、茶类、冰品、梅子、李子、橘子、桑椹

生理期后的饮食建议

调养目的	饮食建议	加强摄取的食物	饮食禁忌	避免摄取的食物
恢复体力	● 以具补血功能的食材为主，如富含铁质的食物，以增加体力，避免贫血引发疲劳	内脏类、猪肉、鸡肉、牛肉、鱼类、黑芝麻、紫菜、黄豆、豆浆、红苋菜、桂圆干、黑糖、奶类、蛋、花生、胚芽	● 身体代谢变快，消化功能变好，会有体重减轻的假象，要避免摄取过多热量	油炸食品、蛋糕、零食、浓汤、起酥面包、爆米花、肥肉、金枪鱼罐头、水果罐头
保养肌肤	● 摄取可防止衰老、恢复肌肤弹性的食物，有助于温补身体，助气血通畅，恢复肌肤的良好状态	葡萄、橙子、苹果、菜花、胡萝卜、甜椒、芦笋、洋葱、香菇、海带、紫菜、燕麦片、鸡肉、蛋黄、黄豆、秋刀鱼	● 注意进补，以免身体过于燥热而出现火气大、长口疮、长痘等症状。均衡的饮食是基本原则，只有平常就保养好身体，生理期来时才能平静度过	麻油鸡、羊肉炉、螃蟹、芒果、油炸食品、罗勒、香菜、芹菜、韭菜

Q4 如何改善痛经

找出痛经的原因，积极改善、远离疼痛

痛经的原因

约3/4的女性被痛经困扰。痛经的原因很多，大部分跟“体质”有关。有些人会痛到生理期间无法正常生活，甚至会想吐、拉肚子、头痛等。要先找出痛经原因，就能有效改善痛经，缓和疼痛。

有些人会痛经，可能是因“子宫内膜异位”或“子宫肌瘤”所引起，如果痛经恶化，或连续好几个月都出现未曾有的严重痛经，则可能有这类妇科疾病，需要就

医治疗。

有些人的痛经并非疾病引起，而是因不良的生活、饮食习惯，或因特殊的工作性质、工作压力大造成。后天环境所造成的痛经，能利用改变生活习惯、调整饮食，达到良好的改善效果。

痛经的改善方法

以下将痛经的相关症状和改善方法作一归纳，找出自己的痛经原因，积极改善，就能远离痛经。

痛经的原因和改善方法

痛经原因	造成结果	改善方法	改善效果
工作压力大	激素紊乱失调	找出压力源，适时纾解压力	通常压力源解除，症状就能改善
吃太多冰冷食物	子宫过寒，经血阻塞，血块排不出体外	戒食冰品，减少摄取寒性食物，痛经时略热敷患部，饮用“温经汤”改善	停止吃冰冷食物后，要过一段时间才会看见成效，若痛经减缓，表示体质转好
洗完头发没吹干，身体、腰部受凉	经期中受寒，扰乱经血运行，经血流动较慢	穿保暖的内衣，肚脐不外露	注意腹部保暖，不让腹部受凉，可减缓疼痛感
		腰带不要勒太紧	避免腹部血液循环受阻
		不穿迷你裙、短裤	避免手、足外露受寒
		不穿过紧的牛仔裤	避免骨盆内血液瘀积，使血液循环顺畅
		热敷腹部	腹部保暖，促进血液循环，缓解腹痛
		长时间淋浴暖身	缓和体内感受到的寒意
运动量不足，工作时间过长，久坐不动	下半身血液循环不佳	适时做些伸展运动	锻炼自律神经，减缓不适，促进血中脑内啡分泌，降低疼痛敏感度
		按摩脚底或感到疼痛部位	让血液流向四肢末梢、腰部及腹部，促进血液循环，让整个循环系统畅通
		做简单的柔软体操	帮助血液循环，肌肉、骨骼得以活动，改善肢体僵硬、腰酸背痛

月经来潮，难免有“后顾”之忧，很多女性下半身动作不敢太大或避免运动，并频频注意经血是否外漏，无形中增加不少心理压力。只要做好防护措施，就能轻松解决烦恼，最好的方法就是选对卫生用品。

卫生用品的选择

卫生用品种类繁多，因生理期经血量多少、时间长短不同，可依个人情况，选择适合的卫生用品。

经期刚开始或快结束时，经血量较少，可选择量少型卫生巾或护垫，比较不会因闷热而长疹子。但要注意的是，若没特别需求，不要使用含除臭成分的卫生用品，因这类卫生用品，多半会刺激女性生殖器官。

勤换卫生用品

卫生用品依经血量多少，最好每2~3小时更换一次，不要因经血流量少而很久换一次，以免经血长时间滞留在棉垫上，滋生细菌，产生异味，甚至引发感染。最好上完厕所，就更换干净的卫生用品。

卫生棉条

卫生棉条和卫生巾，都有不同类型和规格，可依个人情况选择合适的卫生棉条。若对异味敏感者，可以勤换卫生棉条，即可避免异味产生。

卫生棉条的常见疑虑

卫生棉条并不会破坏处女膜，所以没有性经验的女性，亦能安心使用。初次使用者，可以在流量较大的日子，选用附有辅助器的圆头型或细长型的卫生棉



条，较方便随时取出。

适时更换卫生棉条

更换卫生棉条前，要先将手洗净，卫生棉条至少每3小时更换一次，若觉得卫生棉条的吸收量已满，最好马上更换，以免经血外漏，而且卫生棉条放置在阴道的时间过久，可能会造成细菌感染，引发休克。

卫生巾和卫生棉条的抉择

使用卫生巾或卫生棉条，视个人需求与喜好决定。有些人不喜欢卫生巾的闷湿感，有些人不喜欢卫生棉条的异物感，有些人要用卫生棉条加卫生巾才安心，有些人则会依经血流量、出席场合来决定使用卫生棉条或是卫生巾，两者轮流使用。

卫生用品的处理

无论使用卫生棉条或卫生巾，都要经常更换，保持清洁。用过的卫生用品，不能直接丢进马桶，要卷起、包好，丢进垃圾桶，以免异味外散，或让别人看见不雅观；家里若养有宠物，要处理好使用过的生理用品，垃圾桶最好加盖，以免宠物从垃圾桶拖出将它们咬得散落一地。

私处的保养

市面上有专门保养私处的清洁用品，但其实用清水冲洗干净即可，不需特别使用清洁用品，或刻意盖掉经血味。若阴道经常发炎，可考虑用清洁用品以预防感染，保持清爽舒适。

生理期间，要勤换卫生巾或卫生棉条；非生理期时，也不需特别使用护垫，因为护垫若不勤加更换，反而会成为细菌滋生的温床，造成感染。保持阴部清洁，不过分清洗，就能保持私处的清爽健康。

最佳的肌肤保养方式

女性的肌肤状况，会受外在环境、内在身体状况的改变而时好时坏。生理期前，由于体内激素改变，皮肤会变得油腻、毛孔粗大，甚至长痘痘。生理期后，身体代谢变好，皮肤又会恢复到原本正常状态，甚至更好。因此，按照生理周期的变化，注意肌肤基础保养，就能避免生理期时皮肤状况变差，生理期后就不需花太多心力补救。

女性的生理周期，分为生理期、滤泡期、排卵期和黄体期，每个时期的身心状

态都有不同变化，顺着生理周期的变化保养皮肤，才能使肤质健康，处于最佳状态。

下表整理出生理周期与皮肤的保养方法，唯有掌握好自己的生理周期，拥有一套专属的保养美容法，才能拥有明艳动人的好肌肤、好气色。



生理周期的皮肤保养法

生理周期	皮肤症状	原因	保养方法
生理期	皮肤状况不佳 皮肤干燥、敏感、对外在环境抵抗力下降	因身体代谢变慢，失血使皮肤营养流失，皮肤抵抗力变弱、毛孔粗大	● 加强皮肤的保湿、滋润及毛孔收敛 ● 多吃富含铁质的食物，及可促进铁质吸收的蛋白质，增加身体代谢能力，让皮肤保持水嫩
滤泡期	皮肤亮丽期 皮肤光泽有弹性、气色好	因雌激素增加，皮肤血流量渐增，皮肤代谢变快，皮肤得到滋养	● 重视皮肤的清洁工作，可使用去角质、清理粉刺的保养品 ● 试用新的化妆品、保养品
排卵期	皮肤调整期 皮肤出油较多，状况不稳定，黑色素活动旺盛，皮脂分泌渐增，需多注意保养	受到雌激素影响，此时期特别容易出现黑斑	● 使用较清爽的清洁、保养用品，要特别注意防晒，出门撑抗紫外线的阳伞，也要涂防晒用品，回家后使用美白、祛斑产品保养
黄体期	皮肤油腻期 皮脂腺分泌旺盛，容易形成痤疮、黑斑或脂漏性皮肤炎，要特别注意保养，以免留下痘疤	受经前症候群影响，皮脂分泌旺盛，皮肤变得油腻而易阻塞毛孔，好发痤疮，心情不佳，皮肤状况也变差	● 加强油脂调理与角质代谢。可选择有镇静消炎、保湿性高的产品，避免毛孔堵塞 ● 切勿过度清洁，避免刺激皮脂腺分泌更多油脂，使肌肤更脆弱、油腻 ● 选择含温和治痘成分的洁肤乳，轻柔清洗脸部。洗脸时，加强清洁油脂分泌较旺盛的T字、下巴等部位，每天洗脸的次数不要太过频繁，3次内为宜

Q7 生理期间可以运动吗

平时养成固定运动的习惯，生理期间一样健康美丽

生理期可适量做缓和的运动

生理期时，因全天使用卫生巾，常让人感觉闷热，担心经血外漏，所以动作不敢太大，怕卫生巾不停摩擦，造成感染。女性在生理期时较消耗体力，容易感到疲倦，即使平常有运动习惯的人，在这段时间也会自动减少或停止运动。

其实在生理期间进行适量的跑步、散步等运动，可有效舒缓痛经、腹部疼痛、腰酸，也能促进血液循环、加速新陈代谢，让经血顺利排出，并能缓和身体的各种不适。

每个人可衡量自己的体能状况，依“减时”“减量”“温和”三项原则，在生理期间从事运动。若担心经血外漏，运动时，使用夜用型卫生巾或卫生棉条，再配合穿生理裤，就能降低外漏的概率。若是担心卫生巾过度摩擦私处会引发感染，可以勤换卫生巾，或使用棉质、布质卫生巾，即可避免过度摩擦引起的感染。

生理期间不宜做的事

虽然生理期间，大部分的活动都能和平时一样进行，然而有些事情在生理期间仍要注意能免则免，以免对身体造成不良影响。

生理期间避免做的事

避免做的事	避免原因	建议
泡澡	生理期间阴部酸碱值偏碱性，抵抗力较差，泡澡可能会引起感染	以淋浴代替泡澡，若想暖和身体，可延长淋浴的时间

避免做的事	避免原因	建议
以冷水洗发	头部容易着凉，让经血代谢变差、经期提早结束，经血若无法完全排净，日积月累会造成疾病	以温水洗发，水温不要太高或太低，洗完后要马上吹干，避免头部受寒
提过重的物品	生理期间腹部较脆弱，若提重物会加重腹部和腰部压力，造成腰腹受伤	喜欢逛街购物者，减少逛街次数。不要提太多、太重、超出负荷的东西
长时间站立	生理期间若长时间站立，血液循环会变差，身体会出现水肿，并且对腰部造成负担，引发腰痛	每站45分钟，最好稍坐休息，站立时，也不要保持固定站姿，最好不时移动，若场所许可，可边站边做抬脚运动，或轻轻按摩、敲打腿部，促进腿部血液循环
身体着凉	生理期抵抗力差，若身体着凉，会引发感冒，或导致体内激素失调。生理期感冒，会加重身体的不适与疲倦，也会影响体质，日后得花更多精神来调养	做好身体保暖，避免频繁进出温差较大的场所；若待在冷气房，也要加件外套，不让身体受寒。宁愿不停穿脱外套，也别让身体受寒感冒
性行为	经血容易滋生细菌，因此发生性行为会让另一半的生殖器官、精液有机会将细菌带入子宫，造成感染	并非完全不能有性行为，但是为了不让感染概率提高，一定要注意卫生，次数不要太频繁

巧妙利用生理周期，除了能调养体质，还能帮助减重、排毒。女性身体随着生理期，体内代谢会随之波动，若配合此波动，摄取合适的食物，能有效排出体内毒素，让身材保持轻盈。

生理期排毒效果佳

通常在生理期间，代谢会变得较差，这段期间因身体抵抗力弱，刻意减肥会造成体质虚弱，甚至生病，而且代谢变差，不容易见到减肥成效，因此生理期间可借由经血排出排毒而非减重。

滤泡期减重排毒效果佳

滤泡期时，身体代谢会比生理期快，情绪会像平时一样稳定，肠胃消化功能会恢复正常，这时很适合减重，若积极控制饮食，并多做运动，可见到不错的减重成效，而排毒效果也颇佳。

排卵期注意维持正常体重

到排卵期时，身体代谢速度会趋缓，体内黄体素加速分泌，胃口会变好，若加

上刻意控制饮食，运动量较大，可达到减重目的。反之认为有运动，可以放心大吃，体重反而有增无减，若此时期无法减重排毒，至少不要增重，破坏上个周期的努力成果。

黄体期减重效果差

黄体期容易受“经前症候群”干扰，造成身体状态不稳，可能异常渴望甜食，不利减重。此时只要注意不要增加甜食摄取量，想吃东西时，选择热量低的高纤食品来控制体重。加强补充能帮助代谢的食物，清淡饮食，若会水肿，吃具利尿效果的食物，加强排水。

减重是否成功，不在于几天减了几千克，而在于是否能长期保持理想的体重，减重的不二法则就是“控制饮食，持续运动”，只有建立健康的饮食和运动习惯，掌握自己的生理周期进行减重，才能让计划顺利实施，事半功倍。



生理周期的减重计划

生理周期	生理期	滤泡期	排卵期	黄体期
减重行动	不宜	好时机	持续	持续
减重效果	不明显	明显	不明显	不明显
排毒效果	佳	佳	普通	差
适合运动	适量缓和的运动，避免过度激烈运动	较激烈的有氧运动	可选择更多样性的运动，改变平时单一运动习惯	持续进行缓和及不激烈的运动
饮食原则	少吃生冷、多补充铁质、高纤食物	控制饮食、选择可加速新陈代谢的食物	避免大吃大喝	控制甜食摄取量，宜少量多餐，以少盐少油食物为主
代表食物	菠菜、葡萄、猪肝、牛肉	魔芋、山药、莲藕、杏仁、核桃、腰果、糙米、豌豆	仙草、魔芋、竹笋、爱玉子、黑木耳、西芹	薏米、绿豆、红豆、冬瓜、番茄、牛奶、菠萝、蛤蜊



Part 2

生理期健康调养170道特效食谱

生理期该怎么吃才对？

让专业营养师告诉我们，如何利用常见食材，
烹调出可调养体质，又能维持健康的美饌佳肴，
让您告别生理期不适，拥有年轻美丽好气色！