



品味生活 02

黄淑惠
王安琪 ◎合著

生理周期 美丽调养书

调经 美肤 瘦身

由中西医营养专家执笔，
根据生理周期荷尔蒙的变化，融合东西方医学观点，
提供针对经前、经期、经后身心症状的调养饮食，
并同时达到滋补气血、美肤养颜、纤体瘦身的三重效果。



深圳市金版文化发展有限公司 策划

陕西旅游出版社



图书在版编目(CIP)数据

品味生活 / 金版策划. — 西安: 陕西旅游出版社, 2004. 9

ISBN 7-5418-2083-0

I. 品... II. 金... III. 生活 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第021228号

版权声明

原书名: 生理周期美丽调养书

现书名: 生理周期美丽调养书

黄淑惠 王安琪/合著

© 本书经邦联文化事业有限公司授权。未经许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登, 违者必究。

品味生活(共8册)

策 划: 金 版

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 金 版

责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编 710061)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳市机关印刷厂 (0755) 82097948

开 本: 710mm×1016mm 1/32

印 张: 29

字 数: 300千字

版 次: 2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5418-2083-0/J. 465

定 价: 215.00元(8册)

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话: 0755-83476130

Http://www.ch-jinban.com

生理周期

美丽调养书

The Guide of Menstrual Cycle Recipe



深圳市金版文化发展有限公司/策划

黄淑惠·王安琪◎合著

陕西旅游出版社

推荐序一

月经对妇女来讲，实在太重要了。因为从11、12岁初次月经“来潮”，经17、18岁青春阶段，此时生理发展成熟而能担当养儿育女的重任后，一直到50岁左右的“停经期”，漫长的三十多年中，每次月经都对妇女的身心健康有所影响。

卵在卵巢内从卵原细胞开始成长发育，到成熟后进入子宫腔附着于子宫内膜，再和子宫内膜一起排出体外的所谓“来红”，需28~30天。在这整个月经周期，每天体内女性荷尔蒙和黄体素的分泌量都不相同，变化情形相当复杂，这种变化看不见，因此一般人以为月经只是“来红”的5、6天而已，而忽略了妇女体内每天都随着月经周期而改变，而这些变化将影响到身体的健康。

营养是维持身体健康和月经正常的重要条件，而饮食则是营养摄取的主要来源，因此，如何从日常饮食中摄取足够的养分便成为妇女最切身的问题。黄淑惠营养师与王安琪小姐除自专业角度告诉妇女朋友怎样从饮食摄取必要的营养外，更提供食谱以供参考。本书资料丰富而正确，作者确实花费了不少心力，妇女朋友若拥有此书，相信必能获益良多。为此，很高兴为其写序。

江友芬

推荐序二

多年的看诊经验中，深知月经周期对女性朋友带来的诸多不便与不适，会造成日常生活的困扰，以中医学的角度来看，许多妇女经期不顺、或易出现所谓“经前症候群”者，事实上都与五脏六腑功能、气血循环顺畅与否有关，若能先了解自己是何种体质，再来选择合适的食物与药材来调养，不仅每个月都会顺顺利利，许多经前、经期的不舒服症状也都可以缓解，甚至能够强化体质、增加抵抗力，成为拥有青春活力的女人。

《生理周期美丽调养书》以营养学观点和中医药理出发，为女性朋友们依生理期前、中、后设计出各式餐点与茶饮，特别是针对不同征候列出可选择食物和药材，对喜欢借着药膳来进行体质调理者提供了完整的资讯，加上还有其他瘦身、美容护肤等实际可行的保养与说明，使得本书成为非常实用的书籍，相信爱美的女性们绝不会错过这本好书。

江友芬

作者序一

在营养门诊咨询的过程中经常遇到病人埋怨声：“好朋友快来了，体重变重了，怎么办？”、“每次好朋友来，肚子就痛得要人命！”、“那个快来了，就想找人吵架！”等问题。身为女性，每个月总要忍受几天的不舒服，无法自由自在的跑跳碰，甚至还必须忍受腹痛腹胀、头痛等小毛病。事实上，如果能对女性生理周期变化有所了解，并且依不同时期需要来摄取营养，相信很多不适的症状是可以改善的。



留学时，即对“汉方食补”深感兴趣，并深入了解，发觉中国老祖宗的饮食观念和西方营养学是有异曲同工之妙。回来后，从事教学与咨询工作时，就尝试将传统中医药膳与西医营养治疗做一配搭，希望对患者更有具体帮助。当出版社邀请我融合中西医学观点，提供困扰女性将近40年的生理周期调养饮食，我欣然答应，很乐意同为女人的你服务，并透过喜欢研究料理的王安琪小姐设计出一道道美味又低卡的食谱，除了能及时改善不适症状外，平时亦可食用达到调理保健的效果。

黄淑惠

作者序二



当出版社向我提出《生理周期美丽调养书》企划时，我欣喜万分，因为这对女性来说是个极重要的议题，对我而言更是一个难得的机会。在与企划编辑做深入讨论后，决定将天然食材与简易药材，融合中西式料理手法制作出各式美味料理、饮品与甜点，目的是想提供读者们多样化的选择；除了调理体质外，每道食谱也计算出所含的卡路里，让你同时兼顾瘦身与维持体态轻盈的美丽任务。

书中更贴心提供你数道方便冲泡的茶饮，你可以将材料装入棉布袋带在身边，上班或上学时随时冲一杯。如此一来，饮料的选择就不再只是咖啡、红茶或高糖分的市售饮料，而是可以照顾生理周期的保健茶饮。借着这次的合作，我学习到不少的食补新知，也希望读者们可以和我一样，不再害怕迎接我们的“好朋友”！

王安琪

CONTENTS

善用生理周期， 健康窈窕又美丽

07 认识女性的“好朋友”

· 月经、正常的月经、更年期与停经

08 掌握生理周期调养身心

· 生理周期荷尔蒙变化图
· 28天的生理周期变化表

Chapter 1 远离恼人的经前症候群

11 我为什么变得爱生气～ 细说经前症候群

11 生活饮食全方位调理～ 击退经前症候群

14 我是不是变胖了～ 经前一周的美丽守则

◎ 纾解心情烦躁

- 17 鲑鱼洋葱汤*舒缓压力与紧张
- 18 黑豆奶酪*安眠稳定情绪
- 19 酸枣仁莲子茶*改善失眠

◎ 舒缓胸部胀痛

- 21 鲈鱼笋片汤*减缓胸部肿胀
- 22 陈皮香芋排*纾解胸腹闷胀
- 23 玫瑰金橘茶*舒缓胸痛

◎ 减轻头痛

- 25 天麻苦瓜镶肉*改善经前头痛
- 26 发菜肉羹汤*放松肌肉
- 27 决明子枸杞茶*护眼舒缓头痛

◎ 预防头晕贫血

- 29 金针炒牛肉*促进红血球生成
- 30 牡蛎海带豆腐汤*预防晕眩
- 31 何首乌炒猪肝*改善头晕贫血

◎ 改善皮肤粗糙泛油

- 32 炒八宝菜*避免油脂过度分泌
- 35 草莓鲜橘果冻*保湿美白控油
- 35 金银菊花蜜茶*消除青春痘

◎ 消除经前浮肿

- 37 莲子干贝烩冬瓜*排除多余水分
- 39 红豆鲜鱼汤*改善下半身浮肿
- 41 山药绿豆汤*养身消水肿
- 41 黑豆消肿茶*益气排水

Chapter 2 舒服度过每月生理期

43 她是我的“好”朋友吗～ 令人畏怯的生理痛

43 生活饮食全方位调理～ 跟好朋友愉快相处

48 好好宠爱自己～ 生理期的美丽守则

◎ 告别经痛

- 45 鲷仔鱼面线*活血舒缓疼痛
- 46 奶汁焗虾仁*减轻生理痛
- 47 益母草凤爪汤*丰胸预防经痛
- 48 姜枣甜茶*缓和腹部疼痛

◎ 调节不规律周期

- 49 当归腰子汤*调节经血量
- 50 藕片玉米田鸡汤*清热调经



- ④ 黑枣参芪梅子茶*补血养气
- ④ 蒲公英银耳茶*调节经期
- ⑤ 消解腹部闷胀
 - ④ 牛蒡炒山苏*促进肠蠕动
 - ④ 奇异苹果优酪乳*改善腹胀不适
 - ④ 决明子绿茶*助消化解胀气

⑤ 舒缓腰酸背痛

- ④ 杜仲黄豆猪骨汤*强化骨质
- ④ 鱼香牛肉茄子*改善腰膝疼痛
- ④ 香菇煨蹄筋*舒缓筋骨酸疼

⑤ 缓和经期腹泻

- ④ 栗子蘑菇烧鸡*健脾止泻
- ④ 瓠瓜山药蒸石斑*增进消化功能
- ④ 茯苓莲子粥*改善腹泻体虚

⑤ 帮助瘀血排出

- ④ 姜丝乌梅蒸草鱼*使经血排出顺利
- ④ 丹参豆腐羊肉*活血去淤滞
- ④ 莲藕桃仁茶*经血排出顺畅

⑤ 加强肌肤保湿

- ④ 鲜蔬枸杞海瓜子*保持肌肤润泽
- ④ 木瓜酱海鲜沙拉*改善肌肤干燥
- ④ 木耳杂菜意面*加强保湿能力
- ④ 薏苡苹果奶*红润好气色

C a t e g o r y 掌握美丽瘦身的黄金期

经后的饮食调理~

顺天时的饮食调养~

做个水灵灵美人~

经后调养~

⑤ 滋养补血

- ④ 奶油茄汁焗章鱼*纤体补血
- ④ 脆皮苹果卷*补血调理
- ④ 四物鸡腿汤*活血补气
- ④ 当归黄芪茶*改善体弱贫血

⑤ 着重肌肤美白

- ④ 丝瓜凤梨海带卷*美白抗老化
- ④ 菊花凉拌海鲜*预防粉刺痘痘
- ④ 鸡肉菠菜意大利面*增加肌肤活性
- ④ 桂圆薏苡紫米粥*窈窕润肤
- ④ 草莓可尔必思*排毒美白

⑤ 有效减肥瘦身

- ④ 红烧魔芋面*打造窈窕曲线
- ④ 香瓜莲雾果汁*促进肠胃蠕动
- ④ 山楂蜜茶*分解体内油脂
- ④ 豆豉苦瓜蛤蜊鸡*促进新陈代谢



善用生理周期 健康窈窕又美丽

身为女人，每个月总要忍受个几天的不舒服，

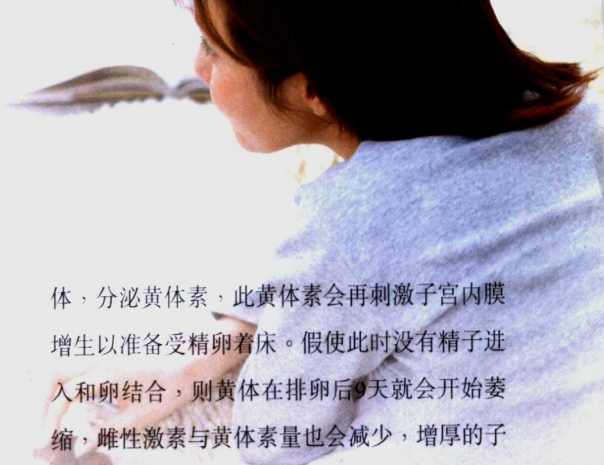
为什么总是心情郁闷？不是腰酸背痛，就是感觉头痛头重？

这种不可避免的生理烦恼，已成了女人生命中的一部分。

到底这个“来与不来”都让女人担心受怕的好朋友——“月经”

是怎么形成的，又该如何与它和平共处呢？





虽然大多数女性都将月经视为“麻烦事”，但在中医观点上，生理期就像是“月亮的阴晴圆缺”，若能掌握各阶段的生理状况来调养体质，就能拥有健康的身体与光泽有弹性的肤质，比任何保养品、营养补充品都有效。

但是不少人在初经时期没有适当补充营养，使得成年后各种生理不顺、手脚冰冷、经痛、腰酸背痛、贫血头晕等都上身了，若再加上不当的减肥方法，使身体没有获得足够的营养，不但身体差，也可能导致老化，提早进入更年期。因此了解生理周期各阶段的变化是很重要的，除了需着重生活保养与保健资讯外，更可辅以天然药膳食疗，摆脱浓厚中药味，用全方位的“好朋友”相处之道，让伴随女人近四十年的MC都能“月月顺”。

认识女性的“好朋友”

女性的生理变化可区分为卵巢周期和子宫周期，二者连带的变化会引发月经的产生。当女孩逐渐长大时，脑下垂体会分泌出较多的卵泡刺激素，使卵巢内卵泡成熟。成熟的卵泡再分泌雌性激素作用在下视丘产生黄体素，再与卵泡刺激素共同合作，将成熟的卵排出，送到输卵管准备受精，这就是“排卵”，也是所谓的卵巢周期。

雌性激素除了促进排卵外，也刺激子宫内膜成长。当排卵后，卵巢内残留细胞会形成黄

体，分泌黄体素，此黄体素会再刺激子宫内膜增生以准备受精卵着床。假使此时没有精子进入和卵结合，则黄体在排卵后9天就会开始萎缩，雌性激素与黄体素量也会减少，增厚的子宫内膜就开始出现剥落现象并由阴道排出，“月经”因此形成，而这整个变化就是子宫周期。月经的形成事实上是由卵巢周期带动子宫周期而形成的，因为卵巢周期很难感觉得到，而子宫周期会因月经来临可以计算出，所以通常就以子宫周期为准。

初经

孩童时期这些性荷尔蒙并非没有分泌，只是量不足以促成排卵，所以当少女的子宫与卵巢发育渐趋成熟，而内分泌量也达到足量时，自然就引发了卵巢周期与子宫周期的变化，子宫内膜由充血到剥落出血形成月经，第一次的发生即称为“初经”。

初经大都发生在12~14岁之间，但受个体发育、健康、环境与地域等影响而有不同。通常，初经来潮的头一年往往会因生殖器官与内分泌系统尚未完全成熟，所以月经周期会呈现不规则现象，也容易出现不适的症状，此时最需父母适当的协助与安抚，饮食与生活上多加照料，当身体成熟后，月经周期自会渐趋正常。

正常的月经

每个人月经的周期都不太一样，有短至15天的周期，也有长至45天的，一般而言，在15~45天内呈周期性出血，每次来潮2~7天之久，出血量在30~100毫升之内，且没有超过1元硬币大小的血块，及血色刚来是暗红色，之后随着血量的增多，转为鲜红色，等月经快结束时，再转为暗红色，都属正常范围。偶尔的提前几天或延后几天，都为正常现象不必担心。

一次的月经会造成女性失去约12~19毫克的铁，平均每天损失0.4~1毫克的铁，因此女性很容易贫血，平时就必须注意铁质、维生素B₁₂和蛋白质的补充，以免造成贫血影响身体健康。

更年期与停经

卵巢就如同身体其他器官一样会慢慢进入老化期。当卵子衰老，妇女渐渐失去生育能力时，这些女性荷尔蒙也逐渐减少，此时月经周期开始混乱，有时会缩短，有时会拉长，有时量多，有时量少，到后来终于不再有月经出现，也就是“停经”了。

女性荷尔蒙的减少，会导致新陈代谢异

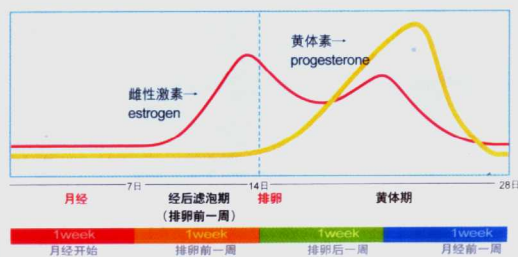
常，有的人会有突发性潮红、发热症状，有的人则是冒冷汗、睡眠习惯改变、情绪不稳，并伴随着骨质疏松等症状出现，这些因卵巢机能丧失而引发的现象就为“更年期”。“更年期”可早在停经前几年就发生，甚至在停经后几年症状仍会持续，有些女性深受其苦，如果难以忍受时，建议向妇产科医师寻求帮助，适时的治疗是可以纾解症状的。

掌握生理周期调养身心

因为生理期间体内荷尔蒙的变化往往不只作用在生殖器官上，身体许多其他代谢都会受到影响。例如经期来临前，雌性激素会滞留部分的盐类和水分子，又会刺激血管加压素分泌使得水分滞留的更多，因此女性体重会出现周期性变化。通常从排卵期前雌性激素开始增加时就会促使体内进行蛋白质同化作用，因此体重开始上升，到经前水分滞留时体重增加就更明显。而到经期结束，雌性激素和黄体素量下降时，此时新陈代谢速度加快，因此体重会往下掉，也是减重的最佳时机。

除了对体重有影响外，女性荷尔蒙对皮肤

生理周期荷尔蒙变化图



28天的生理周期变化表

周期变化	身体状况	心理状况	肌肤状况
第1周 月经期	体温降低、血液循环差、抵抗力差	情绪低迷	干燥、敏感、代谢缓慢
第2周 经后滤泡期 (排卵前1周)	身体状况最佳阶段，体态显得轻盈	心情愉悦、充满自信	光泽有弹性、气色良好
第3周 经后黄体前期 (排卵后1周)	开始进入敏感期，可能有轻微不舒服出现	情绪开始紧绷，心情不定	慢慢进入警戒期，分泌开始不平衡
第4周 黄体后期 (月经前1周)	新陈代谢变差，出现水肿、便秘等经前症候群	情绪最不稳定，敏感焦躁、神经兮兮	油腻、毛孔粗大、脂漏，易形成青春痘、黑斑

也有相当大的影响，雌性激素会使皮脂腺分泌稀薄，促进皮肤代谢与血液循环使得皮肤细致光滑。相反的黄体素会使皮肤分泌油脂，增加体毛，而易产生粉刺。所以排卵前雌性激素升高时女性肌肤变得较好，而经期前黄体素升高，就使得肌质转坏，色素易沉淀，此时青春痘、粉刺和脂漏都会出现。到了经期，因为生理的出血使得营养状态变差，皮肤对外的抵抗力明显减弱，肌肤会变得敏感、干燥。因此不同的生理周期肌肤就会跟着变化，如果掌握好在不同时期采取适当的护理法，就可使我们的肌肤每天都是水灵灵。

此外，情绪也受到生理周期影响。黄体素会造成精神状态不稳，特别是经前黄体素高峰期，很容易出现紧张焦虑、不安，甚至失眠的状况，此症状会随着经期来到黄体素下降而逐渐消逝，直到下一个周期再来临。另外黄体素也会促使乳房小叶与腺泡发育，因此从排卵到来潮前，乳房会

因黄体素的增加而持续肿胀甚至疼痛直到来潮。雌性激素引发水分滞留与肌肉紧缩则会造成经前头痛，这些症状相信许多女性都有切身经验，却又不明原因，以致常常只是周而复始的“忍耐”，以致身体、皮肤、情绪都是每况愈下愈来愈糟。

如果能充分了解自身生理情况，知道这些状况是因何而起，并知道不同的生理时期需要何种营养素来改善，善加利用不同时期进行合宜的饮食调理与生活作息调整，相信这些恼人的症状就会逐一消失，不但可提高自身免疫力降低患病率，更可以容光焕发，做个不靠粉过日子的MC美人。

Chapter 1

远离恼人的经前症候群

I have not the
Premenstrual Syndrome.

几乎所有的女性在生理期将来临前几天就会发现手脚易浮肿、体重明显上升等现象，有的人会伴随头痛、有的人会饥饿、更有的人会情绪暴躁不安，诸如此类在经前7~10天即会陆续出现，只要能以轻松的心情面对，并采取适当的生活保健与饮食调理，通常都可有效缓和经前症候群。



我为什么变得爱生气~

.....细说经前症候群

月经来潮前的一周，是女性身体进入黄体后期的时间，一般人在这段期间除了因骨盆充血，可能会感觉到轻微的疲劳、小腹微胀和腰部稍微的不适，并不会产生特别的症状。但有些女性朋友却不然，她们身体的某些反应，通常在月经来潮前便抢先告知了，这也就是医学上所谓的“经前症候群(PMS)”。

“经前症候群”通常出现在月经快来的前几天，有些人甚至会在月经前7~10天就提前出现症状，等月经开始后，各种不适的症状就会逐渐减轻或消失。“经前症候群”的症状非常繁多，但又因个人的体质不同，所引起的轻重程度也就有所差异。目前医学上尚未有确定的原因判定它是因何引起，但普遍认为导致“经前症候群”的病因是与雌激素与黄体素分泌过多或不足、肾上腺皮质素分泌过多等内分泌不平衡有关系，再加上生活中的种种压力，导致这些症状更加严重。常见的症状有莫名其妙的爱发脾气、心情容易起伏、烦躁不安或情绪低落、失眠等心理上的症状，生理上的症状有头

痛、胸部或腹部肿胀疼痛、腰酸背痛、下半身浮肿、皮肤变粗糙等，严重者可能还会出现呕吐反胃、耳鸣心悸、视力模糊，或有窒息感等。

从传统中医来看“经前症候群”，常依不同症状给予不同称呼，如：经行头痛、经行乳房胀痛、经行晕眩、经行浮肿等，引发原因则被认为是因妇女经前血液多集中于子宫，易造成全身血液不足，此时若疲倦过度、饮食不适或外在压力过大，就会引发肝肾阴虚（肾功能不彰）、肝气郁结（肝脏代谢受阻）或淤血阻络（血液循环受阻），而出现“经前症候群”的症状，在中医疗法上多采“辨证施药”，依症状开立不同药方与食疗建议。

这些不适症状除了借由中西医诊断给予药物治疗外，也可以透过食疗改善与日常生活保养来纾解。此外，以轻松的心情来面对它所带来的种种预告，除了让你可以比一般人更用心的保养身体外，也是提醒你好朋友快来了，可以开始调整身心做准备罗！

Q：为什么每次月经还没来，就出现少量的出血呢？

A：有可能是排卵期或黄体期荷尔蒙分泌不正常所引起的，但通常只有1天，或在2~3天内就结束。这些出血状况若出现多天或断断续续发生，则需请医生诊疗及早找出问题，以免影响经期的规律与日后受孕能力。

生活饮食全方位调理~

.....击退经前症候群

经前症候群所带来的不舒服感或情绪低落，除了为自己带来生活上极大的困扰外，也让周遭的亲朋好友惨遭池鱼之殃，当然也导致许多女性对这位“好朋友”的即将到访，变得更焦躁不安及郁卒。其实许多症状都是可以透过平时的饮食与保养来改善或舒缓的，当然若不适症状已经严重影响到日常生活作息，仍建议请专业医师诊治。

在生活上应避免熬夜、保持运动习惯、远离烟酒，饮食上则建议遵守以下5大原则；此外，下列也针对PMS的各种症状分别给予改善建议，让你轻松击退经前症候群！

中西医学治疗法

由于经前紧张症候群的症状不一而定，所以无论中西医几乎都是采取对症治疗的方式。中医多采药膳食疗，辨证施药，药材一般多以温经、活血、去淤血为主，如月

季花、益母草等，食材则多选择补血与促进红血球再生的食物。而常见的几种西医医疗方式如下：

1 **男性荷尔蒙疗法**：授予男性荷尔蒙对抗体内过剩雌性激素，可有效消除乳房胀痛的症状，但不可长期使用以免男性化。

2 **黄体素的授予**：这是一般妇科医师常用的疗法，直接以黄体素补足体内不足，而改善头痛、水肿、紧张等症状。

3 **利尿剂的使用**：使滞留体内多余的水分得以排出，可适时消除水肿、体重上升、头痛等问题。

4 **给予维生素制剂**：维生素B₆、A、E都可有效缓和经前紧张的状态。

5 **给予精神安定剂**：对情绪上出现极大变化的女性，适时的精神安定剂可有效改善情绪困扰。

日常生活保健原则

1 **适度的运动**：曾有研究指出，若能维持每周至少3次的运动，则会因促进血液循环，增强氧化作用与压力的宣泄，而可改善水肿、头痛、肌肉酸痛等症状，且运动可促进大脑分泌血清素，有缓和安定情绪作用，对治疗经前紧张是有效的。

2 **制造舒服的环境**：有许多情境音乐会促使大脑释放血清素，因此若将生活环境布置的较舒适，对改善经前头痛、肌肉酸痛和情绪不安等都有帮助。

3 **向他人倾诉心情**：许多个性较内向的女性在面对工作、家庭和感情等问题时，往往因无法适度宣泄压力，以致在经前就出现各种不同的紧张症状，若平时能学习向他人倾诉心情分担情绪，使压力适度释放，则许多生理问题往往会不药而愈。

4 **适度安排工作**：勿使自己承受过重压力也是减轻经前症候群的一种方法。

5 **适度泡澡**：泡澡是放松肌肉的好方法，能减轻经前头痛与肌肉酸痛的症状。热水浴会加快血液循环，使情绪和缓更易入眠，对经前易失眠、不安的人很有效。

经前一周的饮食原则

1 **控制热量与盐量**：经前食欲有时会大增或大减，若是饮食不正常或是饮食习惯突然改变太多，都会造成急速的变胖或变瘦，导致内分泌失调，进而影响情绪的波动。因此尽可能维持定时定量的进食习惯。

2 **远离刺激性食物**：不吃刺激性高的食物，如辣椒、胡椒；少碰含咖啡因的饮料，如咖

啡、可乐，可避免加剧经前症候群症状。

3 **减少盐分的摄取**：经前钠易滞留体内，导致水分不易排出，此期若又摄取过量的盐分，就会导致体内囤积更多水分，而造成身体浮肿，所以含盐分高的食物，如泡面、披萨、腌制品（咸鱼、香肠、泡菜）等都应避免食用。

4 **水分不可刻意减少**：充足的水分反而能增进身体代谢，使皮肤、情绪与身体状态获得改善。

5 **选择正确的食物**：宜采取高纤维低脂肪饮食，多补充含维生素B群（特别是B₆）、钙、镁、铁的食物，可有效使肌肉与情绪放松。

经前症候群各个击破 纾解心情烦躁

情绪障碍是PMS的典型症状，由于荷尔蒙的变化使得敏感、激动、情绪化、紧张、焦躁不安、忧郁、易怒、没精打采、注意力不集中、失眠等等心理状态在此时期特别明显，程度轻重因人而异，但上述现象多半会在MC来潮后的2~3天内逐渐消解。

为避免加重上述症状，应减少咖啡因的摄取，不饮用浓茶、咖啡、可乐、热可可等饮料，改喝酸枣仁茶、玫瑰花茶、洋甘菊茶、茉莉花茶等，可改善焦虑、烦躁、疲劳、失眠等经前症状。

天然食物中有许多可使情绪安稳、肌肉放松及帮助睡眠的营养素，如可调整内分泌、稳定神经系统的抗压超级明星——维生素B群，尤其是B₆（食物来源如全谷类、酵母、深绿色蔬菜、低脂牛奶等，是最佳的抗压营养素。此外，可抗氧化的维生素C（食物来源如草莓、奇异果、葡萄柚、菠菜等）&维生素E（食物来源如全谷类、小麦胚芽、芝麻、松子等）&硒（食物来源如大蒜、洋葱、海鲜、糙米等），可提高血清素分泌以安稳情绪&抑制想吃欲望的镁（食物来源如全谷类、苹果、香蕉、葡萄干等），及最佳的情绪稳定剂——钙（食物来源如牛奶、优酪、金针、豆腐、小鱼干等），都是能增加抗压功力的快乐营养素。

适量摄取“抗压食物”可舒缓因经前紧张症候群导致的情绪不稳，此外可使用玫瑰精油与薰衣草精油做熏香与泡澡的芳香疗法，并搭配适度运动，彻底将身心放松，快乐度过经前一周。

舒缓胸部胀痛

通常在月经来临前3~5天胸部会有饱满肿胀现象，轻微者只会稍微感觉胀胀硬硬的，按压的时候有些微痛感；严重的人会觉得痛，甚至扩至腋窝、肩部、乳头都觉得疼痛，通常月经过后症状就会消失。

若经血完全排净后或排卵期就出现胀痛现象则为异常，可能有妇科疾病的隐忧，若未适当治疗

改善，长期可能导致乳腺增生、乳房肿瘤、月经失调、不孕症等病症。

为降低身体的不适感，一定要正确穿着内衣将乳房托起，于月经来临前1周应少吃含盐分高及辛辣刺激的食物，以免水分堆积在体内使肿胀更严重。罗勒Basil、茴香Fennel精油具有减轻乳胀感的功效，可以薰香或泡澡方式舒缓不舒服的感觉；也可在月经来潮前3天连续服用月见草油锭剂，其所含 γ -次亚麻油酸有助于前列腺素合成，对纾解胸部胀痛也有显著功效。

减轻头痛

月经来潮前女性体内荷尔蒙的分泌变化造成血管收缩，加上体内水分增加，是诱发头痛与偏头痛的主因；此外，血糖过低、睡眠状况不佳、压力过大也可能是原因之一。常发生于两侧太阳穴所在的颞部，单侧双侧都有，若原本就有偏头痛的人会有明显加重的疼痛感。有的人会伴随恶心的感觉，月经来潮前几天即会出现，可能延续至经期。

烟、酒等可能引发偏头痛的刺激食物应避免。若真的非常不舒服，除了服用止痛药之外，在MC来前2至3天可经由妇科医嘱，口服植物性雌激素或黄体素，利用荷尔蒙调理来有效缓解头痛。

预防头晕贫血

经前会有头晕症状的人多半是由于贫血的关系。而造成贫血的原因主要多为饮食不当，如不吃早餐、过度节食、偏食，导致缺乏造血元素，以及生理期间因经血所流失的铁质所致。贫血的人多有手脚冰冷、脸色苍白、头晕、易疲倦的现象，只要多补充摄取蛋白质、铁质、维生素B₁₂、叶酸等造血营养素，就有助于使红血球再生、气血畅通。

此外，曾有发现经前妇女有低血糖现象，所以易晕眩、易饥饿及想吃甜食，如果给予全谷类和适量蛋白质而非精制糖，就可避免胰岛素分泌过多引发低血糖而改善上述现象。

贫血是美丽大敌，由于血液中含氧量不足会使脸色黯沉，也会导致白发增生。居家保养可使用罗马甘菊精油以按摩或泡澡方式，加速血液循环使气色红润，并纾解其他经前症候群不适。

改善皮肤粗糙泛油

经前一周黄体素分泌量上升至最高峰后会逐渐减少，除可能出现经前不适之外，连带也会造成皮肤油脂分泌过盛、易过敏，使得脸部变得较粗糙黯沉，易长粉刺、痘痘。此时为预防情况恶化，在护肤上应选择可平衡油脂的保养品，并确实做好清洁，保持毛孔畅通。日常生活应注意避免吹风、日晒等外来的刺激，以免使已经敏感的肌肤更脆弱。

饮食上则需多摄取有助皮肤修护的维生素C，与保持肌肤细胞滋润、抑制油脂分泌功能的维生素A，以维持肌肤健康。

消除经前浮肿

经前身体会有浮肿现象，是因为女性荷尔蒙的影响，使得体内水分滞留，导致四肢与脸部浮肿，连带使体重上升1~2kg。通常会感觉腹部胀胀的，原本较合身的衣服变紧，一般在生理期过后就会恢复原状。

为缓和身体不适，睡前不要喝太多水，并适当减少盐分与钠的摄取，就可减少水分堆积，并缓和不适。可适量补充含钾高的食物如香蕉、橘子、全麦面包、豆类、瓜类水果，可增加钠的排泄量以减轻身体浮肿。若有经前腹胀、便秘的现象，可多食用富含纤维的蔬果，如叶菜、菇类、瓜类等都可有效改善，且因热量低也有助减重。

若水肿情形很不舒服，不妨试试穴道按摩，方式是将身体微微前倾或平躺在床上，以食指慢慢按压水分穴（肚脐上一横指幅处），定点按压，一次停留约3秒，放松力量但手不要离开，连续按压15~20次，可调节水分代谢，但饭后1小时内不可按压！

消除水肿穴位



我是不是变胖了~

..... 经前一周的美丽守则

生理前期，其实可以把它视为是一段进入经期的缓冲期。在黄体前期受到雌性激素的刺激而大量分泌的黄体素，在经期前一周（黄体后期）达到高峰后分泌量即渐渐下降，新陈代谢的速度也逐渐变慢，食欲会突然大增，甚至双脚开始产生轻微的浮肿等，所以即使控制高热量食物的摄取量，你也会发现遇到减重上的停滞，其实是可以理解的，所以建议大家以平常心看待，不用再对磅秤上的数字斤斤计较了。最好是循序渐进，在比较温和而不伤身的前提之下，利用饮食控制与运动双管齐下，相信接着而来的月经期便会减少很多因激烈减重而造成的不适感与身体伤害，而且相信这段生理前期的瘦身努力，是可以在月经期之后看到效果的。而肌肤方面务必做好皮肤的基础清洁、滋润工作，注意油脂分泌状况，便可以轻松的为自己的美丽加分了！

经前一周的美肤要点

美容面膜DIY

排毒净化面膜

功效 苦瓜与绿豆粉均属凉性食物，具有排毒消肿的功效，可消痘。适用各种肤质。

使用期限：现调现敷或放冰箱冷藏2天

材 料： 苦瓜1片、蜂蜜2小匙、冷开水50毫升、绿豆粉2小匙、吉利T粉1/2小匙

作 法： 将苦瓜连皮磨成泥，加入蜂蜜、冷开水拌匀，再加入绿豆粉、吉利T粉拌匀即可。

使用方法： 脸部清洁洗净后，取适量面膜均匀敷于脸部，安静休息约15~20分钟，再用手指将微干的面膜搓掉，用清水将脸洗净即可。

1 重视清洁： 由于油脂的分泌增加，容易导致污垢和灰尘阻塞毛孔，进而使毛孔变得粗大，所以这时候需着重脸部的清洁工作，并用低刺激性的脸部清洁用品，以免对皮肤造成负担与刺激。

2 加强滋润： 这段期间皮肤容易呈现外油内干的现象，若在清洁后没有及时补充滋润保养品，则皮肤容易变得更干燥，甚至更容易过敏，所以应选用适合自己肤质的乳液或面霜，为脸部做好滋润保护的工作。除了使用平衡油脂或保湿成分较多的保养品之外，敷面膜也不失为另一个滋养皮肤且有效率的方法。

3 加强防晒工作： 由于皮脂分泌活动旺盛，不但会导致过多的皮脂阻塞毛细孔，同时也容易形成麦拉宁色素，使黑斑也跟着增加。而且这段时间的肌肤容易受到紫外线的影响，因此从事户外活动时很容易就产生皱纹和斑点，即使在秋冬季也要注意防晒，可选择具美白效果的保养品来守护肌肤。

4 清淡妆拥有好气色： 选择无油或低油分的化妆品，在化妆前涂抹控油乳液于T字部位，以避免油脂分泌过盛；在妆底上，可以选择清爽型粉底液和亮色的眼影，让没有精神的眼部更加明亮一些，并记得随身携带吸油面纸，可以方便随时补妆喔！

经前一周的减肥重点

1 适当的热量控制： 虽然生理前期的减重效果较不明显，但仍可以做适当的饮食热量控制。温和而不激烈的节食，可以在瘦身和准备进入月经期之间做平衡调整，但要注意的是，过于激烈的节食不但效果不彰，更使身体热量不足而变成容易冰冷的身体，以致于在月经期时子宫收缩，不利于经血排出，甚至会有血块的产生。所以这段时间虽然可以节食，但切勿过于激烈。

2 健行快走好瘦身： 由于黄体素的分泌，身体会出现乳房胀满闷痛症状，若再从事如跳绳、跑

2 健行快走好瘦身：由于黄体素的分泌，身体会出现乳房胀满闷痛症状，若再从事如跳绳、跑步等类激烈运动，将会使得不舒服的部位更难受。所以这段时间的瘦身运动应趋于温和，选择如健行、快走、体操等较缓和的运动。

3 消除下半身浮肿：此时期下半身容易囤积水分，所以在饮食上除了注意盐分的摄取外，冷热

水交替浴、泡澡、按摩都是促进下肢水分代谢的好方法。你可以在沐浴后或是睡前，抹上香香的乳液或按摩油，由手脚开始往心脏方向按摩，以达到放松、改善腿部水分滞留和便秘的情况。

瘦身浴DIY

乌龙茶浴

功效 乌龙茶叶含有儿茶素、多种维生素及黄酮类，具有消除水肿、杀菌的功效，亦是美白肌肤的最佳材料。

泡澡方式：半身浴(或冷热水交替浴)

材料：乌龙茶包5包、水1000毫升

做法：将水倒入锅中煮沸后熄火，放入茶包浸泡5~10分钟，捞起茶包，将乌龙茶水倒入已放适量水的浴缸中即可。

使用方法：将身体洗净后，再进入浴缸中浸泡约10分钟。



图片提供Living plus