

经期调养 美人书

1-2 美人书

北京瑞雅文化传播有限公司 编著

- 让经期为美肌加分
- MC期间必吃的10种食物
- 经期应该做什么面膜
- 经前症候群健康调理全攻略
- 掌握生理周期的丰胸机会
- 经期丰挺美胸食谱
- 舒缓经痛的卧室瑜伽操
- 不可错过的经期瘦身美颜茶饮



经期影响女性一生的健康和美丽，学会最体贴、最温柔地呵护“好朋友”

经期调养 美人书

北京瑞雅文化传播有限公司 编著

一之美人书



目录

part 1

左右你一生幸福
的月经周期

MC —— 美丽健康密码	5
和月经密不可分的重要器官	6
和“好朋友”友好相处	8
28 天生理周期的“身心变化表”	10
解读女性身体密码——基础体温	12

part 2

不可不知的
204 大要事

生理期间的 6 大禁忌	15
解码生理期 9 大疑问	16
10 种 MC 期间不可多吃的食物	18
8 种 MC 期间应该多吃的食物	20

part 3

经期调理健康
全攻略

经前症候群	23
经痛不再来	26
不定期出血	29
贫血	30
周期紊乱	32
经血量过多或过少	36
健康调经茶饮	39
调经养生食谱	41



瘦身第一阶段：滤泡期是减重的最佳时期 45

瘦身第二阶段：
效果趋于缓和的生理周期后半段 47

瘦身第三阶段：
生理期间好好调养为下一阶段做好减重准备 49

MC 周期按摩塑身法 51

经期瘦身茶饮 53

美丽瘦身食谱 55

生理期的丰胸机会不能错过 57

10 大必吃的丰胸食物 58

丰挺美胸食谱 60

让 MC 为美肌加分 63

美容穴位按摩的神奇功效 66

调经养颜茶 68

养颜美肤食谱 69

part 4

MC 瘦身三大
黄金期



part 5

MC 丰胸
好机会

part 6

MC 美肌物语



PART

1

左右你一生幸福的 月经周期

对 女性而言，月经可以说是第二生命，月经周期的英文是 Menstrual Cycle (简称MC)。女人只有彻底了解自己的“好朋友 MC”、细心地呵护、照顾，才能永久保持健康与美丽！

月经，是很好的身体调养时机，中医认为，女性的月经周期，就如同月亮的阴晴圆缺，需要适时滋补养身；趁月经期间调理体质，可以让你气色红润，从内到外都能焕然一新。注重生理期的调养，比起任何药物、保养品都有效！

现代女性在职场及人际关系上的压力与日俱增，不规律的饮食，加上久坐办公室和长时间使用电脑，使得月经不正常的女性日益增加，脸色苍白、体质虚弱，几乎成了大多数女性生理期的表征。所以，调养好月经，对于现代女性有着非同寻常的意义。



MC —— 美丽健康密码

和月经密不可分的重要器官

和“好朋友”友好相处

28天生理周期的“身心变化表”

解读女性身体密码——基础体温



MC —— 美丽健康密码

不少女性觉得每月一次、纠缠半生的月经是个麻烦，其实，月经在女性的生命过程中，具有独一无二的重要性。

月经是女性魅力的重要基础

月经是受到雌激素的作用形成的，女孩到了青春期，卵巢就会迅速成熟并分泌多量雌激素，从此便开始有了月经。

雌激素具有促进女性性器官生长发育的功能，同时又能使女性的第二性征出现并加以保持，让体态丰腴、乳房变大隆起、臀部浑圆、肩窄臀宽、嗓音变细等等。雌激素的作用，在青春期会发挥到巅峰，使女性全身上下散发青春的活力；而一旦进入更年期至月经消失，性器官便会日渐退化，乳房也将萎缩。所以，每月报到的月经，代表着体内雌激素正常分泌，也是女性魅力的重要基础。

月经是判断怀孕、健康的信号灯

对于已婚或有性伴侣的女性而言月经是女性判断自己是否怀孕的第一个信号，当月经超过10天以上还没来，首先要考虑的就是是否已经怀孕。此外，透过月经的变化，可以提早发现潜藏的疾病，如果女性过了16岁初经还没有来，或者有过正常月经，现在却停经3个月以上（不包括怀孕、哺乳、停经），就要检查是否有生殖器官病变。

更神奇的是，由于女性每月都要经历规律性的月经失血，反而强化体内造血系统的功能，出现意外时，能较快产生新的血液、补足不够的血液、维持身体机能，这一点可是男性所不及的。

生理期问题多是生活失调所引起

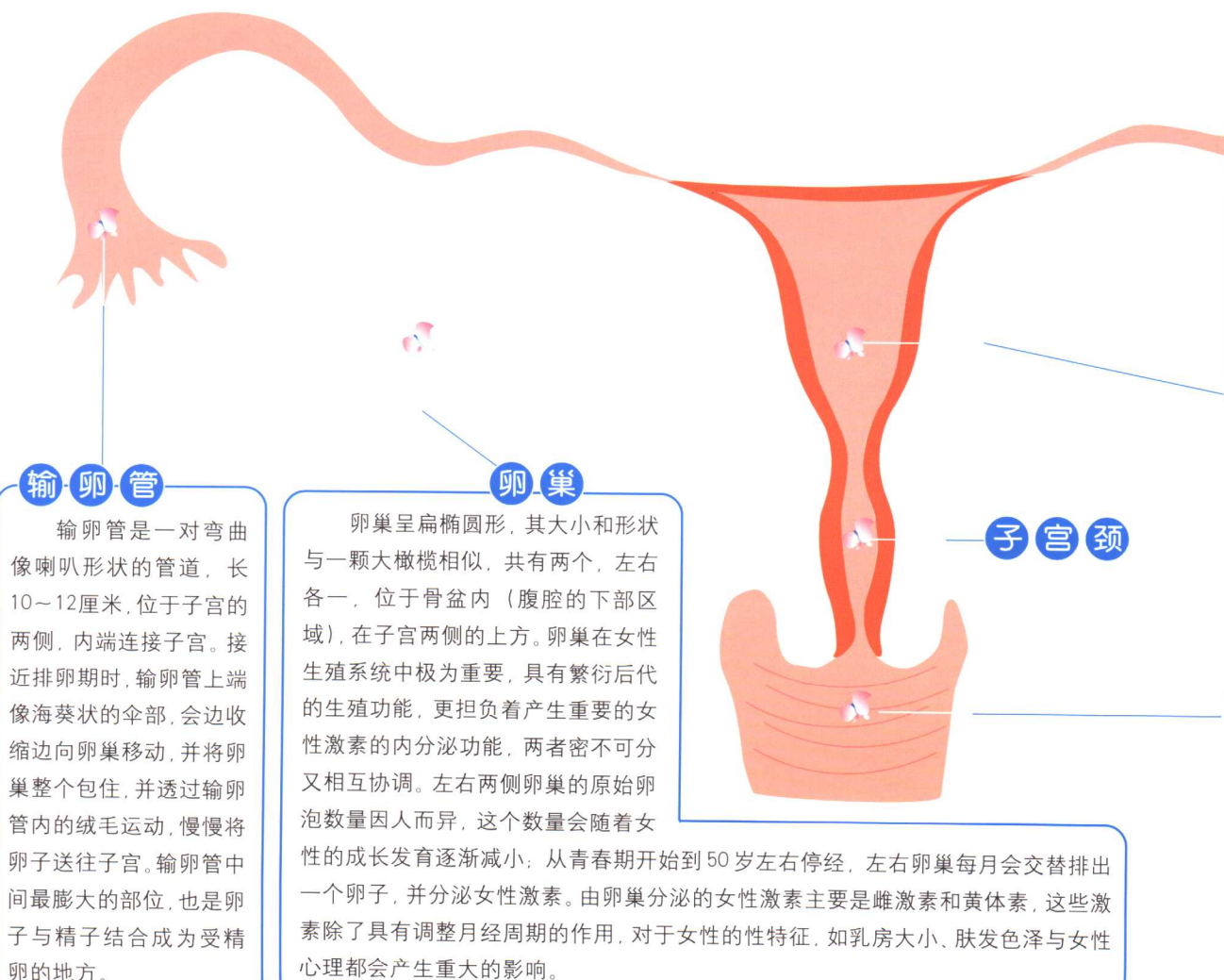
正常的生理周期在21~35天之间，月经时间为3~7天，每次失血量约在80毫升以内。来经太晚、太早，经期太长、太短，经血过多、过少或痛经、闭经都是常见的生理周期问题。造成的原因除了子宫发育不全、子宫肌瘤等病理性妇科疾病之外，很多都是不良的生活习惯导致内分泌失常所引起。女性的生理周期是健康的指针，周期产生紊乱，不仅会使身材、皮肤受到负面影响，也可能是身体内某些隐藏疾病的征状，不可掉以轻心。

- ❁ 长期处于压力下会抑制下视丘脑下垂体的功能，使卵巢不再分泌女性激素或不排卵，月经周期就会紊乱。
- ❁ 爱吃冰冷的食物，会使盆腔内的血管收缩，导致卵巢功能紊乱，也会引起经量过少，甚至闭经。
- ❁ 三餐不定时定量，爱吃快餐、油炸、肉类食物，又不喜欢吃富含纤维素的蔬菜水果，导致便秘，直肠内充塞过多粪便，子宫颈会被迫向前推移，使子宫体向后倾斜。长时间如此，子宫壁就会产生充血，失去原有的弹性，加上子宫长时间维持后倾位置，就容易造成腰痛、月经紊乱。

- ❁ 平时一感冒就吃药，药物降低了人体自身的抵抗力，导致机体功能发生障碍，影响到生理周期的运作。

和月经密不可分的重要器官

你知道月经和身体哪些器官具有密不可分的关系？这些器官长什么样？功能又是如何？彻底了解自己的身体，才能拥有美丽与健康！



输卵管

输卵管是一对弯曲像喇叭形状的管道，长10~12厘米，位于子宫的两侧，内端连接子宫。接近排卵期时，输卵管上端像海葵状的伞部，会边收缩边向卵巢移动，并将卵巢整个包住，并透过输卵管内的绒毛运动，慢慢将卵子送往子宫。输卵管中间最膨大的部位，也是卵子与精子结合成为受精卵的地方。

卵巢

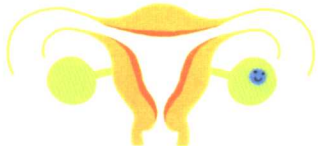
卵巢呈扁椭圆形，其大小和形状与一颗大橄榄相似，共有两个，左右各一，位于骨盆内（腹腔的下部区域），在子宫两侧的上方。卵巢在女性生殖系统中极为重要，具有繁衍后代的生殖功能，更担负着产生重要的女性激素的内分泌功能，两者密不可分又相互协调。左右两侧卵巢的原始卵泡数量因人而异，这个数量会随着女性的成长发育逐渐减小；从青春期开始到50岁左右停经，左右卵巢每月会交替排出一个卵子，并分泌女性激素。由卵巢分泌的女性激素主要是雌激素和黄体素，这些激素除了具有调整月经周期的作用，对于女性的性特征，如乳房大小、肤发色泽与女性心理都会产生重大的影响。

子宫颈

月经的形成过程

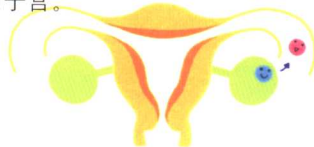
滤泡期

每个女孩子从出生后，卵巢中就有许多尚未成熟的初级卵泡，随着身体慢慢长大。



黄体前期（排卵期）

到了青春期，卵泡成熟之后，平均每28天就会排出一个成熟的卵子。成熟卵子受到脑下垂体产生的雌激素、黄体素的影响，会往输卵管移动准备与精子结合成为受精卵，再前进到子宫。



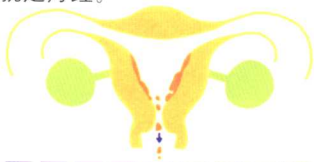
黄体期

此时的子宫为了让受精卵顺利着床发育，残留在卵巢中的细胞会形成黄体，黄体会分泌黄体素，增生内膜，使子宫变得柔软。



月经期

即使卵子没有成为受精卵，还是会往子宫移动。不能发挥作用的子宫内膜，由于黄体萎缩加上雌激素、黄体素的分泌减少，便会松动剥落。子宫内膜与未受精的卵泡、血液、黏膜组织与其它分泌物，由阴道排出，形成经血。这种女性在生殖期，每隔一定时间，子宫会出现规律性地出血现象，就是月经。



子宫

子宫的外形像是一个倒放的梨子，前后略扁，位于小骨盆腔中央，在膀胱和直肠中间，下面连接阴道，两侧有输卵管与卵巢，是受精卵生长发育成胎儿的地方。子宫又可以分为底、体、颈三个部位，上端叫子宫底，下部变细呈圆筒形状是子宫颈，底部和颈部中间部分为子宫体。子宫的大小会随着年龄增长而变大，位置也会随着生产期的来临而改变，愈接近产期，就会逐渐升高。子宫内分布着由粘膜、肌膜和浆膜构成的子宫内膜，在卵巢排卵期间，内膜会自然增生，如果卵子没有受精成功，内膜就会剥落，形成月经。

阴道

阴道是连接子宫与外生殖器的长形通道，一般女性阴道的长度约7厘米，形状略为弯曲，大都位于小骨盆腔内。阴道内有阴道杆菌能产生乳酸，抑制病菌繁殖，能避免子宫与阴道受到感染。阴道是月经出血和子宫颈、子宫内膜、输卵管分泌物的排出管道，也是分娩时的通道。在阴道口周围有一层薄膜附着，这就是所谓的处女膜。膜的中间有孔，孔的大小与膜的厚薄因人而异，经血就是从膜口流出。阴道口外即是小阴唇、大阴唇、阴蒂等外生殖器官。

与“好朋友”友好相处

从含苞待放的初经、日渐成熟的月经、到步入老年的更年期、停经，每一个阶段都在巧妙地改变、影响女性的身心，伴随着月经的来临与消失，每个女人的身心都承受着幸福与苦恼。了解她，才能与她友好相处，共同成就女性美好的一生。所以要试着与这位最亲密的“朋友”友好相处哦！

含苞待放的初经……

第一次的月经出血即称为初经，也被称为初潮。

初经的年龄大多在11~14岁之间，不过现在的女孩营养比较好，也有不少女孩提前到10岁左右初经就来临了。女孩来经之后，由于生殖器官还没完全成熟，所以经血会比较暗，量也不多，月经周期会较为紊乱，可能来了以后，相隔几个月才再来。同时，也容易出现痛经等不适症状，因此这段期间生活饮食上须多加注意。一般来说到了15岁后，卵巢功能完全成熟，月经周期就开始规律了。

如果一直到16岁都还未来经，就需要到医院检查了。

初经的调养术

女孩子初经来临，进入青春期这个阶段，需补充各种必需的氨基酸、蛋白质、维生素等营养素，并增加饮食种类，不可偏食或不适当的减肥节食，以免成年后产生生理失调、手脚冰冷、痛经等症状。

中医认为，这段期间是非常重要的生理调养时期，应该好好把握。除了使用四物汤、八珍汤之外，最常见的就是转骨方。转骨方能增加女性生理与胸部发育的需求，对身高也有很大的帮助，能使以后的月经畅顺无负担。可请中医师针对体质开列适合你的转骨方，与鸡肉一同炖煮食用效果最好。此外，要注意药材中燥热作用的影响，一般食用频率约是每周1次，连续2~3月，经期停用，根据个人不同的情况做调整。

日渐成熟的月经……

大部分女性的月经周期平均约在28天，少部分人的周期会较短或较长，只要在21~35天内，前后一个星期左右，都算正常，如果周期过长在45天以上，过短在20天以内，就要到医院检查了。

月经的天数一般为3~7天，每次月经的出血量在30~80毫升之间。通常第一天的经血量较少，为深红色，第二天量会增多，变成鲜红色，第三天后慢慢减少，则会转为暗红色。一般女性经期无症状，不会影响日常工作、学习及生活，少数人腹部会有下坠感及乳房胀痛、便秘或腹泻、头痛、腰酸等不适。

如果月经期间的血量忽大忽小，血色变为黑红色，可能代表子宫内部出了问题。因此，月经期间如果发现任何异状，应立即到医院检查治疗。

月经期间的调养术

❁ 不宜熬夜：因为这段时间，身体、心理都处于低弱的状态，容易感冒生病，此时更应该维持正常作息，睡眠充足，才能心情愉快。

❁ 注意清洁卫生：这段期间要特别留意外阴部的清洁，勤换卫生棉，防止异味与细菌产生。上厕所后，由前往后擦，避免把细菌也一并带进阴道里去了。这段期间，最好能穿着透气性佳、吸汗力强的内裤。

❁ 注意身体的保暖：月经期间

因为血液流失，抵抗力下降，要小心天气变化，尽可能避免雨淋、风吹、日晒或洗冷水澡，以免伤风感冒。注意身体保暖也可以促进身体的血液循环，有助经血排出。

❁ 补充足够的营养：因为经血的流失，抵抗力下降，要补足充分的营养素，最好食用肉、鱼、豆腐等富含蛋白质与铁质的食物，不宜食用生冷、过咸或辛辣的食物。

❁ 从事较和缓的运动：月经期间，可以做一些平常从事的运动或劳动，不过要注意运动不宜太激烈，可以做一些柔软体操，帮助维持体力，促使经血顺畅。

步入老化的更年期与停经

人类卵巢的分泌功能可维持30多年的旺盛期，当卵巢老化后，雌激素也会逐渐减少分泌，子宫内膜没有雌激素作用影响，便逐渐萎缩而导致停经。这个阶段，月经周期会开始产生紊乱，有的周期变长、经量减少，有的周期缩短、行经天数变多；较为普遍的是月经停了2~3个月或半年后，突然又来了1~2次，或持续出血10多天甚至1个月以上，最后才会完全停经。

由于雌激素大量减少、新陈代谢异常、卵巢机能逐渐衰退，会使女性出现热潮红、冒冷汗、骨质疏松、情绪不稳等症状，这段在卵巢功能完全消失前的过渡时期，称为更年期。妇女的更年期平均在45~55岁之间，更年期的症状可能在停经前几年出现，也可能在停经后几年内依然持续。

更年期的调养术

更年期的女性应宜注意均衡的饮食，并养成规律的运动。运动能促进血液循环，治疗畏冷症，也能消除肩膀僵硬、便秘与失眠，预防骨质疏松及尿失禁的困扰。另外，泡热水澡，可以促进盆腔内的血液循环，多做些阴道肌肉收缩运动，可预防子宫、阴道下坠。



28 天生理周期的“身

激素

月经期



由于卵子没有受精，受到脑下垂体的调节作用，雌激素与黄体素的分泌量会快速下降。

滤泡期



激素分泌最旺盛时期。雌激素开始大量分泌，并刺激子宫内膜的增生变厚，而使其中一个滤泡成熟而促发排卵。

基础体温

1 日

低温期

7 日

体温快速降低。

持续保持较低的体温，在排卵日前，体温会有小幅度的上下变化。

身体变化

此时期的女性易感到疲倦，身体抵抗力变得较差，也容易感冒，且会出现腹痛、腹胀、头痛等症状。而生理期的出血也会消耗体力、流失营养。

这是女性生理周期中，身体状态最佳的一段时间。新陈代谢、吸收消化的机能顺畅，适合从事各种运动或活动，同时也最容易获得成效。

心理变化

情绪容易变得忧郁，对周遭的人和事物提不起劲，容易以负面甚至悲观的角度思考问题。

雌激素分泌的旺盛期，心情会变得特别开朗，整个人觉得神清气爽，对周遭的人和事物充满热情。

肌肤变化

皮肤变得干燥又敏感，整体状况不佳，皮肤的新陈代谢也变得迟缓，对外在环境的防护能力减弱，容易出现疹子。

受到雌激素的影响，副交感神经运作更为活跃，肌肤进入极佳的平衡状态。皮肤的血流量增加、代谢旺盛，肌肤细嫩，充满女性魅力。

身心变化表”

月经周期是女性一段丰富的生命历程的开始，此时期除了激素的明显变化外，肌肤、身心各方面也都有微妙的改变，提供你女性28天生理周期的身心变化表，帮你更了解自己。

黄体前期（排卵期）

黄体素的分泌开始快速上升，而雌激素开始下降。



排卵

14日

高温期 21日

血流量增加、体温上升、进入女性的高温期。

受黄体素分泌的影响，身体的代谢能力也开始从高峰期逐渐减慢。这个时期，食欲会变好，可是进入体内的脂肪不易燃烧，要注意体重的控制。

黄体素会造成精神状态不稳定、容易紧张焦虑。

肌肤的平衡状态逐渐改变，皮脂分泌增多，黑色素开始活化。

黄体期

雌激素在这个阶段会先略升高一些，冲向另一小高峰后才会完全降低，此时黄体素对女性的作用影响达到最高峰。



28日

体温持续维持高温。

新陈代谢能力变差，容易出现头痛、腹痛、便秘、疲倦等“经前症候群”的现象。加上体内滞留了较多的水分，身体也较会臃肿发胖。

黄体激素逐渐增加，容易出现暴躁、易发脾气、精神紧张、情绪高低起伏大、失眠等问题。

受黄体素影响，皮肤变得油腻、毛孔粗大、敏感、黑色素活力增强，易出现黑斑、青春痘、发痒、湿疹等皮肤问题。同时因为皮肤温度上升，易使脸部充血潮红。

解读女性身体密码—— 基础体温

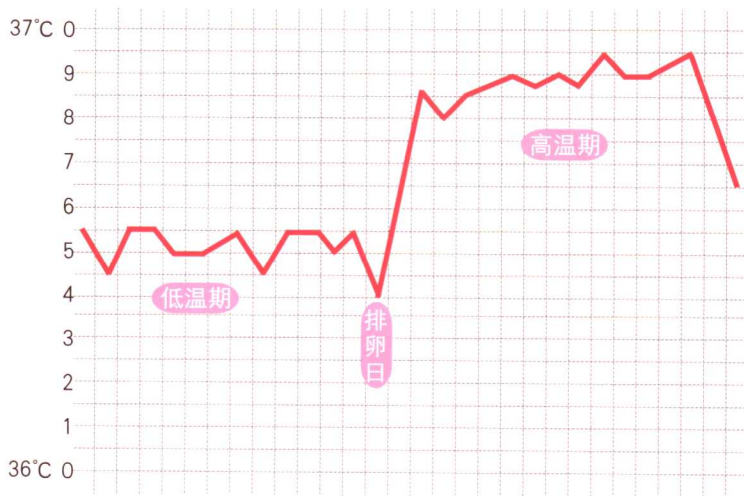
基础体温可以传递微妙的身体状态，从中也可以了解不少关于身体健康的讯息，试着让测量基础体温成为一种习惯！

基础体温是指人体在较长时间的睡眠后醒来，尚未进行任何活动前所测量到的体温。一般人的体温偶有高低之分，女性因为受到激素分泌与月经的影响，基础体温的变化与月经、排卵规律性相符，因此可以作为判断女性有无排卵及内分泌是否正常的重要参考，也是女性身体健康的风向标！

基础体温的测量原理

基础体温的原理是因为在排卵当天或次日，卵巢会形成黄体，并释放出黄体素，黄体素会刺激大脑，使体温上升约0.5摄氏度，即进入黄体期。一般而言，这段期间会维持10天以上（一般为12~16天，平均为14天），如果已经怀孕，因为黄体受到胚胎分泌的荷尔蒙支持，会持续分泌黄体素，体温就会持续高温，反之没有怀孕，黄体萎缩，体温便会降下来，开始进入下一个月经周期。

值得注意的是，基础体温表并非百分百的准确。因为有一些情况会使



高温期 V.S 低温期

女性基础体温的高低变化的原理，是因为黄体素进入血液后，会使下视丘的体温中枢发生作用，使体温上升。如果没有怀孕，黄体素与雌激素就会一起减少，体温就会自然下降。

● **低温期**：在月经结束后到排卵日来临这段时间，雌激素会大量分泌，是体温下降的低温期。

● **高温期**：从卵巢开始排卵，黄体素开始分泌这段期间为高温期，高温期通常可以维持12~16天。

基础体温产生误差，例如发烧，或是半夜起来上厕所、喝水等等，这些使睡眠不够完整的情况，都会对基础体温产

生影响。但原则上只要能够出现高低温的二相属性差别，而且高温期能够维持12天以上，排卵周期就不会算错。

量基础体温可知道的6件事

1. 可以预测下一次月经何时开始

低温期结束后，紧接着就是高温期，通常会维持两周，而当高温期结束，体温下降不久，月经也将出现。

2. 有助于找出易受孕的时间

排卵日一般在下次月经来潮的前14天（加减2天），排卵日当天或隔天，体温就会上升，也就是说，低温期的最后一天就是排卵日，所以可以预期下次月经来之前的11~19日之间最容易受孕。

3. 可以知道自己是否怀孕

如果受孕，黄体素就会持续分泌，使体温不会下降，如果持续高温超过16天以上，就可能是怀孕了。

4. 可以估算预产期

只要从排卵日向后推算264~268天，或加上38周，即可推算出预产期。

5. 可以知道自然流产的可能性

如果受孕后持续高温超过3周以上，却发生出血或体温下降的情况，就有可能流产，应立即就医诊疗。

6. 可以尽早知道身体出了什么问题

基础体温可以说是女性身体健康的风向标。健康女性的体温有高温期、低温期的规律变化，如果身体健康出现红灯，会打乱这种规律。举例来说，如果体温没有明显的变化，表示没有排卵；月经期体温没有下降而持续高温，表示有可能罹患子宫内膜异位症等病症。因此建议每位女性，最好都能够懂得如何善用基础体温表。

如何测量基础体温？

1. 到药房购买女性专用的基础体温计，它的刻度细，能测量出较精密的体温，在睡前把基础体温计放在枕边随手可以拿到的地方。在欧美国家，这种体温计已经成为女性日常健康自诊自测的重要工具，可惜在我国还未普及。

2. 第二天睡醒后，一睁开眼睛，在还没有换衣服，也没有离开床上厕所之前，将体温计放在舌头下，闭紧嘴巴，测量3~5分钟，并记录在基础体温表上。

（注：本书后随书附赠“基础体温表”，可复印多份重复使用。希望它能成为你的健康伴侣。

注意要点

1. 每天固定时间测量，如果与上一次测量的时间差上2~3个小时，可能体温已经升高，易使测量记录失去意义。

2. 坚持每天测量。尤其是刚开始记录的2、3个月，务必找出两次月经间的体温变化曲线，如果有哪一天没记录到，也要记下来与之前做过的表格比较以作为参考。将量过的体温记录做成一目了然的图表，才能发挥它的最大作用。

3. 记录基础体温的同时，最好把日常生活的变化也附记下来，像月经来的日子、做爱的日子、每天起床的时间等等。

4. 感冒、头痛、腹泻、发烧、饮酒过度、晚睡晚起之类的情况，也会影响体温的状况，都应该特别记注，作为体温表判断的参考。

PART

不可不知的 MC 4 大要事

生理期间的小常识，别以为只是随口说说而已，许多叮
咛，都是对你很有帮助的哦！



生理期间的 6 大禁忌

解码生理期 9 大疑问

10 种 MC 期间不可多吃的食物

8 种 MC 期间应该多吃的食物



生理期间的6大禁忌!

● 生理期间的禁忌，别以为都是过时的说教，许多叮咛，都会对你有帮助的哦！

不宜

洗头

1..

因为洗头时头皮上的毛孔会张开，身体容易受寒，如果在月经期间感冒，不仅不容易痊愈，还可能造成停经、经量减少或经痛。要是真的受不了4、5天不洗头，也可以在白天洗，洗完后彻底吹干。若不方便白天洗头，则可选在月经量较少的第三天再洗。如果洗完后马上要外出，就要戴上帽子避免风吹受寒。

不宜

常穿牛仔裤

2..

特别是具塑身功能的紧绷牛仔裤，容易使女性在月经期间使用卫生护垫时，感染细菌、霉菌。最好穿着通透性好的裤子，还要勤于更换卫生用品，如果因为一时疏忽，感染了金黄色葡萄球菌，很可能引发严重的全身性败血症。

不宜

下水游泳

3..

月经还没有完全干净之前，不宜下水游泳。因为泳池的水温低于体温，突然下水造成的体温变化，会造成子宫收缩，使经痛加剧，会使身体受寒。此外，由于抵抗力变差，子宫等生殖器官也容易受到病菌感染。

不宜

使用盆浴

4..

月经期间子宫颈打开，抗菌力差，如果使用盆浴，生殖器容易感染。

不宜

过度劳累

5..

月经期间不宜过度劳累。剧烈运动或搬拿笨重的物品，容易使骨盆腔充血过度，可能导致经血量增加并产生腰背酸痛的症状。不过，适当的劳动与运动有助于舒缓子宫收缩，改善经痛不适，因此应该做一些和缓的活动，维持体力。

不宜

进行性行为

6..

由于子宫内膜剥落、子宫颈打开，阴道的酸碱值偏碱，此时属于抗菌力弱的阶段。女性从事性行为易使病菌随着男性精液进入体内，可能导致罹患子宫内膜异位，或使经期变长、经血量多而不止的情形出现。如一定要行房，最好避开经期较多的前两天，并做好清洁工作。

解码生理期 9 大疑问

虽然生理期会伴随女性数十年之久,但是许多人还是对它有些一知半解,甚至是误解的观念,现在就快来揭开所有疑问的真相吧!

Q

月经量越来越少就是要进入更年期了?

A

一般来说,女性在快要进入更年期时,可能会有经量越来越少的情形,大部分是45岁以上的女性才会出现这种情况,但也不是绝对。有些才过30岁,或生过孩子的人,也有经量越来越少的状况,此时应就医检查,是否因激素失调引起更年期提早发生。

Q

生过孩子就不会再受经痛折磨了?

A

经痛多半因为子宫内膜异位引起,而每个月的激素周期性刺激都会让子宫内膜增生。

由于怀孕期间激素周期性刺激中止,有些女性的异位内膜就此萎缩不再增生,待产后恢复月经周期时,可能发现讨厌的经痛不再出现。但并不是所有的女性都会有这种幸运,有些女性生过孩子以后还是会有经痛。

Q

我已经过了一定年龄了,为何月经仍迟迟没有来?

A

女性如果到了18岁,月经还没有来,为初经异常,可能是脑垂体、卵巢机能出现障碍导致,或因为处女膜紧闭,使经血无法流出,积存在子宫或阴道内。不论实际原因如何,都应尽早到医院检查治疗。

Q

生理期多吃甜食,可以缓解经痛又不用怕胖?

A

甜食的确可以促进血液循环,减缓平滑肌收缩与血管痉挛的作用,对于经痛的缓解有益。再者,巧克力富含单糖,可让人体快速吸收,加上巧克力本身所含的咖啡因,对于因为经痛、失眠造成的轻微头痛也有缓解的效果,因此有人喜欢在这个时期吃巧克力。

不过甜食消耗体内的维生素B与矿物质,还会让你越来越爱吃甜的食物,进而累积更多热量,因此还是少吃为妙。

Q

妇女专门清洁用品有实际功效吗?会不会造成反效果?

A

其实阴道本身的分泌物就具有保护的功效,因此,如果常使用妇洁液这类的阴道清洁用品,反而容易破坏阴道内的正常菌种——阴道乳酸杆菌,以及酸碱平衡度。

所以,女孩子通常只需要使用一般具消毒功能的清洁用品(如香皂),来清洁外阴部即可。而阴道内部因为有自净功能,所以不必特别使用清洁液,除非觉得自己的分泌物有异味或瘙痒难忍。不过,出现上述类似的情形时,最好还是先到妇科就诊,找出真正的病因,千万不要随便乱用清洁产品。