

F时尚街 47

生理周期轻松瘦

THINNING BODY
EASILY IN PHYSIOLOGICAL
RHYTHM

生理周期4阶段 阶段瘦身有良方

16道经期食谱 滋补又瘦身

认识你自己的好朋友 生理周期享“瘦”好轻松

中国时尚巨星胡兵推荐

花8元钱买书 用60分钟看书
生理周期瘦身全精通
小小口袋书里装着钻石般的内蕴

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

生理周期轻松瘦 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司,
2006. 5

(时尚街. 第5辑, 瘦身号)

ISBN 7-5442-3360-X

I. 生... II. 深... III. 减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第016795号

SHISHANGJIE (47)

时尚街 (47)

SHOUSHENHAO —— SHENGLIZHOUQI QINGSONG SHOU

瘦身号——生理周期轻松瘦

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 20

版 次 2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3360-X

定 价 80.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

序言 PREFACE

姐妹们早已把“保持苗条身材”作为生活的头等大事，时刻与体重斤斤计较，丝毫不敢怠慢。可尽管如此，减肥失败仍然是家常便饭。什么样的原因让我们的减肥大计沉重而缓慢，虽然不懈努力却仍效果平平？这个罪魁祸首就是专属于女人的“生理周期”！

很多女性到了月经期间，心情就突然变坏，食量也随之剧增，这是因身体里雌性激素紊乱所造成的。雌性激素的分泌不仅影响着女人的情绪，对运动健身的效果也有很大影响。如果在生理周期用不恰当的减肥方法，不但会伤害身体，而且收效甚微，结果只会适得其反。

本书根据生理周期四个不同阶段雌性激素分泌情况归纳出相应的饮食健身方法，让你无需节食，吃药便可有效加速减肥进程，同时还能调养体内激素的正常分泌，让困扰女性的生理周期变成减肥良机，这样你的体重控制计划就会收到显著成效！

时尚风·瘦身号

(共 10 册)

- | | |
|---------------|---------------|
| 41. 快乐享瘦指南 | 46. 窈窕造型衣计划 |
| 42. 1分钟完美塑身操 | ▶ 47. 生理周期轻松瘦 |
| 43. 瘦身食物营养密码 | 48. 儿童减肥全攻略 |
| 44. 6大部位脂肪PK战 | 49. 产后快速瘦身秘诀 |
| 45. 窈窕曲线按出来 | 50. 醋醋瘦身有生机 |

时尚街 47 瘦身号

生理周期轻松瘦

Thinning Body Easily in
Physiological Rhythm

南海出版公司

目录

Contents

Part1 基础知识

如何辨别生理周期是否正常5

生理周期的长短5

月经是否正常6

测量体温7

生理周期异常的原因及缓解方法 ...8

情绪波动8

生活无规律9

胡乱饮食9

过度节食10

痛经病症分类11

中医对“痛经”的五分法11

西医对“痛经”的二分法12

消除痛经法13

中医痛经食疗13

消除经痛按摩法14

消除经痛运动法15

中医瘦身保健穴位图17

Part2 生理周期减肥法

经前症型减肥法19

生理周期减肥四阶段22

第一阶段：减肥滞留期——减缓节食计划 ...22

第二阶段：减肥黄金期——运动减肥佳期 ...26

第三阶段：减肥平快期——考验意志力28

第四阶段：减肥平和期——提前准备30

Part3 运动瘦身法

腰部运动33

腿部运动34

腹部运动35

全身运动37

调息运动39

Part4 经期瘦身滋补与美容

经期瘦身滋补食谱42

经期美容方案58

经期的内分泌变化与肌肤特性58

生理周期美容宜忌59

生理周期美容方案62





Part 1

Basal
Knowledge

基础知识.....



什么是生理周期？

一个完整的生理周期，是从月经的第一天到下一月的同一天，共分为4部分（月经期、卵泡期、排卵期和黄体期）。由于体内性激素的作用，“卵泡期”时卵子渐渐生长成熟，在“排卵期”释放到子宫里面。在没有和男性精子结合的情况下，成熟的卵子3天后就会被身体吸收，14天后，在黄体素的作用下，子宫开始出现子宫内膜脱落而发生子宫出血，由于这种出血是规律性的每月一次，故称为“月经”。两次月经间隔的时间称为“月经周期”。大部分女性初经来的时间约在10~13岁，47~50岁左右停经，每次生理期约3~7天。

如何辨别生理周期是否正常

▶ 生理周期的长短

正常生理周期应该是20~36天，月经期约为3~7天，生理周期与月经持续天数因个人体质而异，有些人20天，也有人36天，这些都属正常。据有关部门

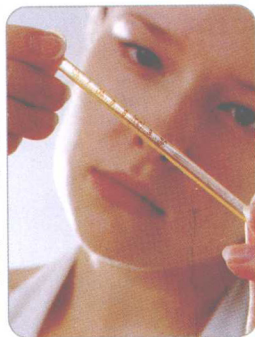
临床调查统计，真正每28~30天来一次月经者大概只占10%，但只要每次月经的间隔周期都差不多的话就属正常。生理周期太短可能使女性容易贫血体虚，周期太长除会导致女性不易怀孕外，子宫内膜也会因增生过度而提高病变的几率。

▶ 月经是否正常

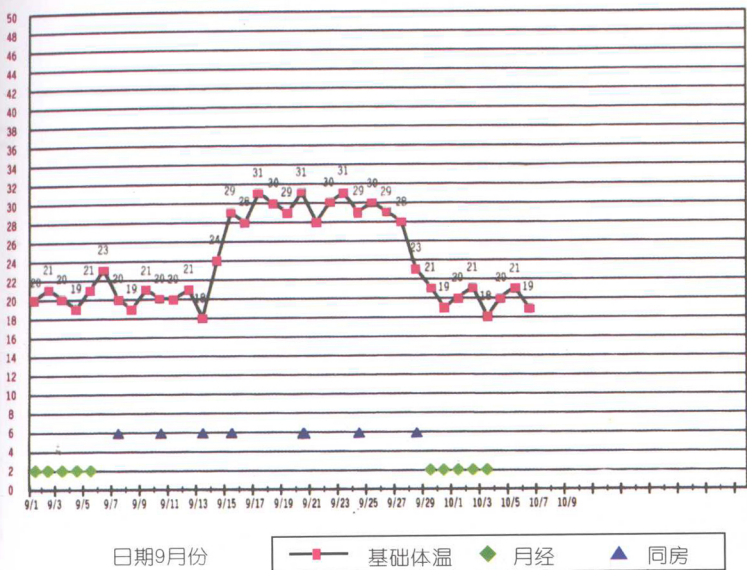
月经的正常与否，与色、质、量有着极密切的关系。一般而言，颜色以猪肝色为主，没有或是有些微血块、月经量每次60毫升都算正常，流量的多少我们虽然无法称量，不过可以通过卫生巾的使用数量来估量，正常的是一天换四五次，每个周期不超过2包。假如每次用3包卫生巾还不够，且每片卫生巾都湿透，就属于经量过多。相反，每次月经一两天就结束了，如果你属于上述中的

测量体温

想知道自己荷尔蒙是否正常吗？最好的方法是测量体温（每天早晨刚醒来没有运动的时候量，注意在同一时间测）。因为女性的体温会随着荷尔蒙的变化而形成高温期和低温期，从月经的第一天开始到排卵日当天是低温期，排卵后由于体内的黄体素分泌较活泼使体温升高而进入高温期，如果想知道自己是否有排卵或是荷尔蒙的分泌是否正常都可以使用这个方法。



基础体温曲线表



生理周期异常的原因及缓解方法



情绪波动



长时间的精神压抑，或过度悲伤、恐惧，或环境突然改变，都可导致月经失调或痛经、闭经。这是因为月经是卵巢分泌的激素刺激子宫内膜后形成的，卵巢分泌激素又受到神经系统和内分泌系统的控制，这些环节的任何部分发生异常，都会影响到月经。因此，生活中要精神愉快，性情豁达，与同事朋友和睦相处，一旦环境发生改变，要从主观上积极适应新环境，不要使精神过度紧张，否则会影响大脑皮层的调节机能，引起月经失调。

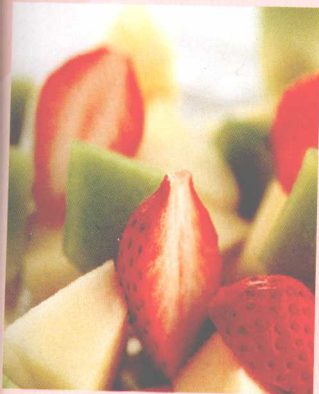
生活无规律

日常生活应该有规律，避免劳累过度，尤其是月经期间要特别注意防寒避湿及受冷后引起的各种疾病。冷的刺激还可使子宫血管收缩，造成月经量减少，甚至停经，所以经期要注意保暖，不要受凉（如淋雨、趟水、久坐湿地、用凉水洗脚等）。另外，还要注意按时休息，保证足够的睡眠时间，避免剧烈运动或重体力劳动，否则可能引起经血过多或经期延长。保持外阴清洁，用干净的温开水、盆和毛巾，每天清洗外阴，不要用脏水，否则会引起阴道感染。月经期间可以淋浴，但不宜盆浴或坐浴；应禁止性交和游泳，以防感染。



胡乱饮食

在经期时应避免吃冰冷食物，因为冰冷的食物易引起脾胃受伤，进而导致子宫虚寒而影响月经。烟雾中的某些成分和酒精也会干扰月经的生理过程，引起月经失调。所以，女性应避免抽烟喝酒，这是善待自己身体重要的一步。多吃有营养、富含铁质、易消化的食物，不要吃刺激性强的食物，如过酸或过辣的食物。多喝开水，保持大便通畅，不要喝凉水、吃生冷食物。



过度节食

有些爱美的女生通过节食来控制自己的体重，月经来潮期间也未停下，结果导致月经量减少，血色变暗，甚至出现腹痛等不适症状。这是由于过度节食，身体无法摄取足够的能量，体内大量脂肪和蛋白质被消耗，导致雌性激素无法正常合成进而缺乏所致。

小贴士

经期保健7不宜

1. 不宜性生活
2. 不宜多吃盐
3. 不宜饮浓茶
4. 不宜坐浴
5. 不宜穿紧身裤
6. 不宜高声唱歌
7. 不宜捶背



Δ n m o j i c h u
P i Δ n c h u P



痛经病症分类

痛经是指妇女经期或行经前后，周期性发生下腹胀痛、绞痛、痉挛性疼痛等。其发病之高、范围之广、痛苦之大，严重影响了广大女性同胞的工作和学习，甚至有些女性朋友谈“经”色变。我们在月经期间，常常因为痛经而不愿运动，有些人更因为情绪不佳而肆无忌惮地大吃大喝，这都会造成身体变形。

中医对“痛经”的五分法

a. 气滞血淤：气滞多属肝郁、肝气不疏所致，有些妇女精神抑郁，常紧张、易怒，这些情绪都是导致经期不良反应的原因。最常见的症状包括：经前乳胀、腰腹胀痛、烦躁易怒、月经量少、经血挟块、色呈紫黑、月经延后来潮、下腹疼痛等。

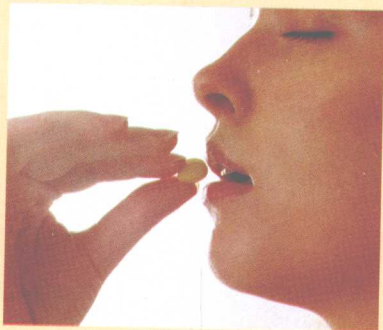
b. 寒湿凝滞：体质虚寒，经行或产后恶血尚未排净，感冒寒凉或误食生冷食物，皆可导致血随寒凝，经血凝结成块。常见的症状：经量少且夹带血块、血色暗黑、经质清稀、经前或经期小腹较痛、经期多延后，平时畏寒、四肢冰冷、白带多、易腹泻。

c. 气血虚弱：多因平时劳累过度，或大病、久病耗伤元气所致，症状有月经提前、量多、经血淡红清稀、小腹有下坠感、经后下腹闷痛，平时面色苍白、

少气懒言、易流汗、易感冒、胃口不好等。

d. 湿热淤阻：主要由于受热或食咖喱、辣椒或过量服补药等所致。常见的症状有经血量多、色呈紫红、质黏稠有块、急躁易怒、唇干心烦口渴等。

e. 肝肾亏损：肝肾脏腑功能亏损所致，症状为精亏血少，经后小腹作痛，腰酸膝软，头昏耳鸣，舌淡苔薄等。



西医对“痛经”的二分法



原发性痛经，指经妇科检查生殖器官无明显器质性病变者，多发生于月经初潮后2~3年，常见于青春期少女或已生育的年轻妇女。继发性痛经，是生殖器官有明显的器质性病变者，经妇科检查、B型超声显像、腹腔镜等技术检查有盆腔炎、子宫肿瘤、子宫内膜异位病变所致。

消除痛经法

中医痛经食疗

a. 气血虚弱型：羊肉炖当归。当归50克，羊肉500克，黄芪30克，炖汤，食肉喝汤。

b. 肝肾亏损型：川芎丹参煲鸡蛋。川芎6克，丹参12克，鸡蛋2个。将川芎、丹参、鸡蛋加水同煮，鸡蛋熟后去壳再煮片刻，吃蛋饮汤。

c. 气滞血淤型：益母草煮鸡蛋。益母草30克，鸡蛋2个。将益母草、鸡蛋加水同煮，蛋熟后去壳，再煮片刻，去药渣吃蛋饮汤。每天1次，连服3~5天。

d. 寒凝血淤型：生姜红糖茶。生姜15克，红糖适量。开水冲泡，饮之。

e. 湿热蕴热型：丝瓜红糖汤。老丝瓜250克，红糖适量。将丝瓜洗净切碎，加水煎汤，加红糖适量，趁热喝汤。



消除经痛按摩法

穴道

- 气海
- 关元
- 三阴交

按摩方式

a. 用拇指点按肚脐、气海、关元、三阴交，每穴半分钟。

b. 然后仰卧，用右手掌按揉下腹部（肚脐以下，以环形顺时针的方向按摩）约3分钟。

