

mrrinboy / January 10, 2014 11:17AM

[女性生理期的10大注意事項！](#)

女性生理期的10大注意事項！

- 1.生理期期間盡量不要洗頭：洗完頭一定要立即吹乾。生理期期間，可中午洗頭。
 - 2.生理期期間要注意保暖：也就是少吹冷氣，冷氣開著，在冷氣房裏還是要多穿件衣服。
 - 3.忌喝冷飲：這已經是很基本常識了，千萬不要違背，不要拿自己的美麗開玩笑，喝冰水會讓汗血無法順利排出，留在身體裏對身體絕對有害。
- 試試看以下飲料，可以讓生理期更舒適，桂圓紅棗茶、養生茶、貞味丹蔘、紅糖姜水、黃耆枸杞茶、玫瑰花茶（尤其如果會經痛，可以喝點玫瑰花茶）。
- 4.吃點甜食：生理期間吃巧克力、蛋糕，因為生理期吃壹點甜食可以幫助汗血代謝。
 - 5.拒絕疲勞：充分休息很重要，過於勞累會導致經期延長或是失血過多。
 - 6.不要太情緒化：據說女孩子生理期時很自然地情緒就會不好，但是也不要縱容自己亂發脾氣，因為發脾氣會對擾亂經期，也很傷肝臟喔。
 - 7.忌盆浴：因為生理期子宮口比較張開，同洋地也較為容易受到汙染，所以洗澡最好采淋浴。
 - 8.生理期宜食：生理期剛來幾天可以多吃點麻油豬肝，幫助廢血排出。後幾天可以吃麻油腰花。此外麻油炒蛋加九層塔也是不錯的生理期食品。紅豆湯、桂圓湯、八寶粥都是好點心喔，還有酒釀煮蛋也很好。生理期後期，可以考慮喝壹點生化湯（經期喝的，不是坐月子喝的生化湯，問中藥房就知道），可以讓身體臟血徹底排乾淨。

身體裏臟血若不排出乾淨，長期累積很容易造成子宮內膜炎、肝病、紅斑性狼瘡等疾病。為什麼女生比男生不容易得肝病呢？據說就是因為每月的經血將身體中的毒素泄乾淨了，所以比較不容易得肝病。

- 9.生理期後的調養：吃四物湯囉！在經期來時喝四物湯是錯誤的，要等到臟血都排除後再喝四物湯補血才有效果，否則就白補了。四物湯煮時可以放點排骨或雞肉，最好加點米酒。

10.臉部清潔工作要做好：生理期間因為毛孔比較張開，很容易長痘痘，臉部清潔工作要做好，生理期間洗頭因為造成血液循環不好，也容易長痘與粉刺。

[url=http://flobty.bloggospaace.de/282109/25490-21365-26399-36889-27171-31639-25165-28310-30906/][color=white][size=1px]排卵期這樣算才準確[/size][/color][/url][url=http://blog.xuite.net/dsdfs45631/blog/194055910][color=white][size=1px]時過境遷，多少繁華落幕[/size][/color][/url][url=http://blog.liontravel.com/allergic/post/17893/121402][color=white][size=1px]受了莫大的委屈[/size][/color][/url][url=http://blog.udn.com/hkjsdfh7845/10333558][color=white][size=1px]揭開癌症的偽裝面目[/size][/color][/url][url=http://blog.yam.com/health0688/article/71829123][color=white][size=1px]以下這些人容易得癌症[/size][/color][/url]
