

caishu11 / June 03, 2013 02:51PM

[女性生理期的調養方案](#)

女人美麗要保養，月經要重視。良好的生活習慣，能減輕月經期的不適。而且經期也是壹個特殊的時期，可以吃平時不敢吃的零食，不會發胖還有益健康，趕緊跟著小編來看壹下吧。[\[url=http://www.meinblog.at/dt/center/mycontent.php?centerId=1&myBlogId=5904&blogId=93824®ionId=0&topicId=4&language=dt&objectId=0&objectTyp=0&blogTyp=1&sessionId=281f42e6b3d654577695c2e53f90e3b2\]](http://www.meinblog.at/dt/center/mycontent.php?centerId=1&myBlogId=5904&blogId=93824®ionId=0&topicId=4&language=dt&objectId=0&objectTyp=0&blogTyp=1&sessionId=281f42e6b3d654577695c2e53f90e3b2)[\[url=http://danna520.exblog.jp/20515126/\]](http://danna520.exblog.jp/20515126/)[\[url=http://blog.livedoor.jp/laodie20/archives/27636215.html\]](http://blog.livedoor.jp/laodie20/archives/27636215.html)

1. 月經期間盡量不要洗頭[\[url=http://sandi11.webs.com/apps/blog/show/26865365-several-devices-at-the-same-time\]](http://sandi11.webs.com/apps/blog/show/26865365-several-devices-at-the-same-time)[\[url=http://laoma10.artblog.fr/1557121/soft-fabric-like-cotton/\]](http://laoma10.artblog.fr/1557121/soft-fabric-like-cotton/)

如果非洗不可，盡量在中午洗，洗完頭壹定要立即吹幹。

2. 月經期間要注意保暖

也就是少吹冷氣嘍，在冷氣房裏要多穿衣服。

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。

4. 吃點甜食

月經期間吃巧克力、蛋糕，因為生理期吃甜比較不容易發胖喔!還可以幫助汗血代謝。

5. 拒絕疲勞

充分休息很重要，過于勞累會導致經期延長或是失血過多。

6. 不要太情緒化

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，也很傷肝脾。