

# 婦女養生之道

中醫認為腎氣是人體的先天之本，決定人體的盛衰變化。腎氣的盛衰有其自然的節律，女性以7歲為一個節律階段。

因此，女性應按不同時期的生理特點，採取適合的養生方法。



衛生署

## 月經期

中醫認為，常見的月經病與肝的調節失常有直接或間接關係。肝有疏泄功能，能夠調暢全身氣機。肝喜條達，在志為怒，無論大怒還是鬱怒不解，均容易導致肝氣鬱結，氣血不暢，以致出現月經量異常、推遲或者經痛等症狀。因此，在月經前後或月經期間，應調整自己的情緒，避免生氣或是抑鬱。



## 妊娠期



注重預防外感六淫、情志內傷、房事不節、勞逸過度、跌仆閃挫、素體虛弱等多種不利因素，孕婦應：

- 注意氣候變化，以免感染外邪致病。
- 保持樂觀愉快的情緒，避免精神刺激和思慮過度。
- 節制房事，保持外陰清潔。
- 避免過勞、負重以及劇烈運動，尤其要防止摔倒、損傷等。
- 加強飲食調控，強健身體素質，不應進食肥甘厚味及辛辣熱性的食物，不可暴飲暴食。



## 哺乳期

注意均衡飲食，適度補充營養，及保持心情愉快，保健可從以下五個方面入手：

- 一. 產後儘早餵哺母乳。
- 二. 調理飲食，保護脾胃。
- 三. 調節情緒，防止肝鬱。
- 四. 勞逸適度，節制房事。
- 五. 清潔乳房，防治乳疾。



## 更年期

約有八成女性在停經前後會出現「更年期症候群」，表現為發熱、潮紅、心悸、失眠、焦躁易怒、尿頻、骨質疏鬆、腰酸背痛、尿失禁等。更年期婦女應保持心情舒暢，並要慎起居，節飲食，注意調理脾胃，可採用滋陰清熱的方式以緩解更年期潮熱，如多吃白木耳、黑木耳、秋葵、白蘿蔔、雪梨等，以及定期作健康檢查。



衛生署