

調和情志

痛經患者應注意精神調養，宜放鬆心情，保持心情舒暢。

飲食有節

1. 維生素E能緩解經期疼痛及腫脹感以及肌肉痙攣現象。
2. 鈣質可減輕月經來潮期間的不適。
3. 月經期宜食清淡而有營養之品，減少鹽份及刺激性食物的攝取，如辛辣食物、咖啡因、酒等。
4. 飲食起居須正常，經前期及行經期忌食生冷、寒涼性食物，因寒性凝滯而血瘀不通易導致月經疾病。寒涼性食物如下：
 - 蔬菜類：白菜、菠菜、莧菜、竹筍、茄子、冬瓜、黃瓜、苦瓜、紫菜、海帶、蓮子。
 - 水果類：梨、橘子、葡萄柚、甜瓜、西瓜、椰子、蕃茄、檸檬、柿子。
 - 水產類：章魚、蛤蜊、牡蠣、田螺。
 - 肉類：鴨肉。

調節寒溫

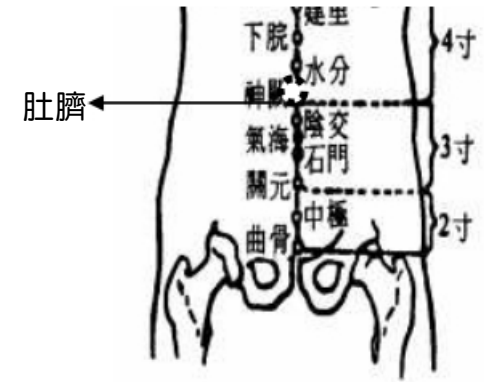
1. 經期間預防受寒，避免冷水淋浴、涉水、游泳。
2. 經期時注意腹部保暖。
3. 經痛時可以熱敷下腹部，沖熱水澡或喝熱茶，有助減緩疼痛。

勞逸結合

1. 月經期間避免搬重、劇烈運動，避免因過勞而致經期延長或致經量過多。
2. 輕微痛經時可以做些運動，如散步以促進子宮血循，行經期可行之運動方式有慢跑、騎腳踏車、快步走、深呼吸運動等；若劇痛時宜臥床休息。

穴道按摩

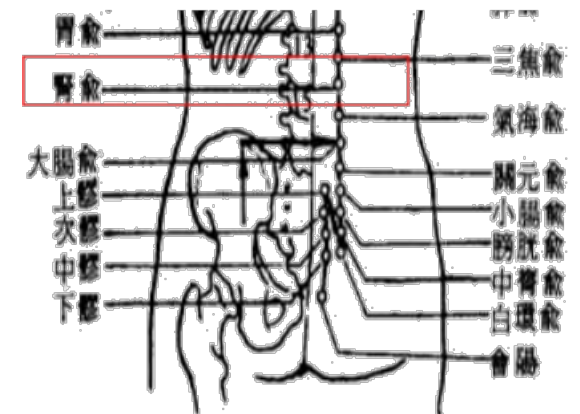
- 推、揉、摩、按、搓。
- 氣海：在腹部正中線，臍下一吋半處。
- 關元：在腹部正中線，臍下三吋處。



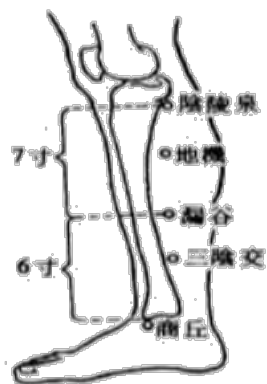
- 合谷：在第一掌骨和第二掌骨接合部之前凹陷中，按之酸脹處。



- 腎俞：在第二腰椎下，脊柱旁開一吋半處。



- 三陰交：在足內踝上三吋，脛骨後緣陷中。



開始動作

- (1) 仰臥，推、揉氣海、關元、摩腹。
- (2) 俯臥，推、按腎俞。
- (3) 正坐，雙手搓兩脅，拿合谷、三陰交。
- (4) 施手法時宜輕柔，若痛甚時宜先拿、按三陰交、腎俞，對氣血虛寒的患者可在腰部配合熱敷。

祝您
身體健康！

資料來源：高雄醫學大學附設醫院

中醫痛經的保健



如有相關問題，歡迎諮詢或洽健康中心
三民校區：(04)2219-5233~5237
民生校區：(04)2219-5888
E-mail：student31@nutc.edu.tw

國立臺中科技大學
～ 學務處衛保組關心您～

