

經痛 如何消除？

月經為女性生理上一種自然現象，代表健康與成熟的象徵。

一般女性平均在十二、三歲就已經開始有了月經，但亦有遲至十七、八歲才開始的，這是晚發月經，是腦下垂體、卵巢、子宮等的異常所致，如過了十八、九歲尚無月經應立即求醫。女人到四十五歲以後由於生理上的變化，月經來潮也就終止，即是更年期。

一般健康婦女在月經來臨時免不了有不舒服的感覺，從輕微的感覺骨盤有點重壓或整體不適到較嚴重的腹部痙攣、背痛、心情抑鬱。究其原因，如性器官發育不全、子宮位置不正、骨盤發炎、腦下垂體及卵巢荷爾蒙失平衡、便秘、緊張的生活、錯誤的膳食習慣、缺乏充分肌肉運動及神經過度緊張均會引起月經來潮時的疼痛。僅介紹幾種經痛消除的方法供婦女們參考：

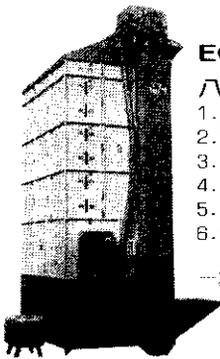
- ①保持心情的愉快，不要担心疼痛，也不要感到異常不安。
- ②建立規律生活習慣，充分休息與睡眠，飲足量水分，治療貧血。
- ③積極的使身體多作活動，不可一直躺着不動，應該做一些輕鬆的工作或愛好的運動。
- ④保持下腹部的暖和，若疼痛激烈時，要用熱毛巾或懷爐來保持下腹部的暖和，入浴亦很有效。
- ⑤經常作消除經痛的心理操。



保持愉快的心情(張瑞卿 攝)

⑥仰臥：把膝蓋提高，用手壓住腹部，反覆數次腹式呼吸。用椅子墊腳抬高，也可以到輕鬆，並聽音樂。(程郁婷)

超級8槽式——稻谷 玉米 高粱乾燥機



EC-505B

八槽式6大特點：

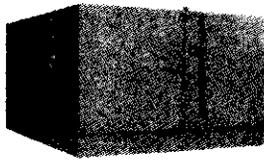
1. 高速率乾燥
2. 特殊構造耐久性
3. 自動清除、零殘留
4. 昇降機可前後對調
5. 排風方向，任您選擇
6. 安全控制構造

一次 稻谷1500~7000台斤
玉米2000~8500台斤
耗油量：1~8公升/時
(煤油或高級柴油)

綜合性貨櫃式乾燥機

玉米、稻谷、小麥、花生

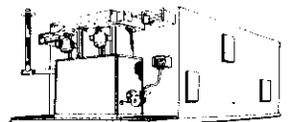
ST-500B型



ST-500B 一次1000~5000公斤
每小時乾燥率：0.3~0.9
耗油量：2~5公升/時
(高級柴油或煤油)

順光一心子

菸葉、稻殼乾燥機
BL96B



BL-96B 一次5000公斤
乾燥有效面積：六坪
吊於層數：二層

※經測定合格甲等廠商

順光股份有限公司

台北縣土城鄉中央路二段81號
TEL:(02)2606111~6(六線)