

婦女穴道 指壓保健

女人一生必須經過經、孕、胎、產、育的階段，到了更年期又要熬過更年期生理障礙，等到絕經期，免於每月一經的困擾，想要喘一口氣時，都發現自己已是人老珠黃，全身骨頭酸痛的一大把年紀了。女人的一生真的是活在犧牲與奉獻的日子裡，尤其是身為職業婦女的現代女性，更是家裡，工作兩頭燒，忙得不亦苦乎。有時還得面對婆媳不和，婚外情的挑戰，以及子女的叛逆…等，有誰體會到當媽媽、太太的辛苦呢？

女人是否也該有自己喘口氣的空間，學習照顧一下自己的身體？因為當你為家庭奉獻一切而倒下來時，你才會感到人生是殘酷的，唯有學習保護自己，才是真正屬於自己的本錢。今天，就讓我們來談談如何保護女人的身體健康：

月經期間的保養

臨床上女性的月事問題最多，包括：月事不順、經痛、崩漏（即大量出血，或點滴不完）、量少、子宮內膜異位、子宮肌瘤引起之經痛，量多，貧血…等等。尤其是經痛，常會腰腹痛，甚至要躺在床上休息，或服止痛藥，影響讀書、工作情緒。

除了器質性的病變，如子宮肌瘤或子宮內膜異位引起之經痛；平時經多屬功能性的失調，如長期處於緊張狀態，情緒易怒、沮喪個性，及常在經期時喝冷飲的人，最易引起經痛。

因此，月經期間的保養之道，便是平常少喝冰冷飲料、冰冷食物，尤其在行經期間，更須禁忌。因為寒凝子宮，造成經血不暢而成瘀阻，不通

則痛。另外，在月事來之前，盡量保持心情輕鬆，不要為芝麻小事而煩心。只有這樣才能自求多福。有貧血傾向的人，行經完後喝點四物湯、歸脾湯、八珍湯都能調補氣血，恢復體力。

妊娠期間的保養

懷孕是女人引以為傲的時刻，因為她就要達成傳宗接代的任務，因此責任重大。妊娠期的保養得宜，才能生下健康的下一代。

所以懷孕期頭3個月要避免過份疲勞，不能久站工作，不搬重東西，多休息，攝取營養食物，避吃油膩食物，則可避免流產、嘔吐。心情放鬆、多看書、多聽悠美的音樂；陶冶心情與心智，是最好的胎教。因為當你心平氣和，充滿智慧時，血液循環順暢，胎兒吸收充分的養分，生下來的寶寶，必定是健康、活潑。

產後的保養

坐月子是婦女很重要的時刻，因為生完小孩，百節空虛，元氣大損，這一個月必須充分休息，多攝取豐富

的食物，例如麻油雞、豬蹄花生湯，都是便宜又營養豐富的傳統坐月子食物，可促進乳汁分泌，哺養嬰兒。

另外，坐月子的一些傳統禁忌，也有其道，例如不沾冷水，不宜吹電風扇，吹冷氣，是因為不讓寒冷之氣侵入空虛的關節，而造成日後的關節酸痛。不宜過早出門吹風，避免感冒受涼。這些小節注意下，便可避開不必要的生病。

更年期的保養

結束30多年的每月一經之困擾，終於可以放開腳步，迎接更年期、絕經期的到來，這是女人生理過程的必然現象，以愉快的心情迎接第二個青春。你會更加年輕，因為你又回到青春期前的自由自在的日子。

兒女都已長成，先生事業有成，你可卸下照顧家庭的重任了，也是規劃自己未來人生的旅程時刻。讓未來人生過的更豐富一些，例如安排學習自己以前想學而沒空學的東西，多閱讀報章雜誌及書籍，到國外旅遊，參加一些社團活動、宗教活動（有個精神寄託），當義工…都是不錯的生活節目。

心理解放的保養

女人的一生，除了要忍受不同階段的生理變化之痛苦外，女人最大的敵人便是心理問題。而心理問題，卻多是為一個「情」字而煩惱，例如：男女之情、夫妻之情、子女之情、婆媳之情；真是剪不斷，理還亂。由於這個「情」字，便把女人的一生給弄亂了，也因此才衍生出許多女人的生理問題及許多內科疾患。

因此，女人如想一生中過得快樂些，唯有學習敞開胸懷，學有一技之長，或謀生能力，將困惱之情寄託於自己的工作或興趣上，常可得到感情的昇華，激勵你上進的心，而開創出一片屬於自己的天地來。這樣你便不會困頓於情字上，不能自拔而消沈。要達到這境地，便須平日用心，累積智慧，自能心想事成。