

每月那個來 適度運動 可縮短經期

經期間舒緩運動示範圖

1



端坐地上，兩腿曲起，腹部放鬆，將背部延伸後，緩緩向右側躺下，呈側躺狀。

2



配合呼吸，將身體上側手脚儘量往外延伸，讓背部、腹部舒展開來。

3



吐氣，將雙手抱膝，想像在子宮內般的安詳。

4



緩緩將身體由側轉正，保持抱膝，輕輕將身體向左右晃動，感覺背部在地板上滾動按摩。最後將右手上舉，身體再度往右側躺，待休息夠後，緩緩側回身體、坐起身。

但除了這種特殊姿勢或過度劇烈的運動，鄭丞傑認為，女性在生理期間運動，舒緩運動可能有助緩解生理期的腹痛、腰酸背痛等症狀；一般運動如散步、跑步、瑜伽、騎自行車等，在促進血液循環之際，也會連帶讓月經期間縮短，臨床觀察發現，本來需要七天才能完全排淨的女性，在適度運動後，經期可能只剩五天。

鄭丞傑說，這是因「子宮內膜在月經前幾天已剝落完畢，後幾天持續排出，適度運動剛好有加速經血排出的效果！」所以說，女性運動真的不必過度介意生理期。

散步、跑步、瑜伽 都有幫助

美國有氣體適能協會台北分會專業教官唐幼馨指出，只要把握一些原則，月經期間一樣可以做運動。例如，運動時骨盆的位置低於心臟，保持骨盆底肌群的放鬆。也因此，包括瑜伽中的倒立等姿勢，可能就不適合在月經期間進行。婦產科身心醫學會理事長鄭丞傑解釋，倒立等姿勢可能提高經血逆流的機率，對於一些有子宮內膜異位體質的患者來說，可能增加內膜異位的風險。

結果發現，平均每三個女性就有一人覺得月經讓她們不舒服，影響到正常生活，近四成覺得生理期間不自由。值得注意的是，儘管有七成受訪女性知道舒緩運動可以減少生理期間的不舒服，但仍有七成六女性選擇不做運動。

這項調查對象為台北、台中、台南以及高雄四大都會區，二十歲到三十五歲女性共六百人，透過電話訪問來了解這群女性對「好朋友」的看法。

這項調查對象為台北、台中、台南以及高雄四大都會區，二十歲到三十五歲女性共六百人，透過電話訪問來了解這群女性對「好朋友」的看法。