

運動與月經：該休息還是照常訓練？

當生理期來臨，你是選擇完全休息、放輕鬆做點伸展，還是依舊追求訓練目標？我們訪問了 3 位專業健身人士，看看她們如何「與週期共舞」。

採訪撰文：Sarah Sellens

中文整理：Christina Neal

「比賽日遇上生理期，我總是提心吊膽」

鐵人三項選手 Nikki Bartlett†，33 歲

「經期對每位運動員的影響都不相同——有些朋友幾乎沒感覺，有些則愈來愈嚴重。對我而言，『月事』意味著脹氣、食慾暴增、頭痛、頻跑廁所、情緒起伏、疼痛，甚至前兩天得整天躺床。我還會夜汗、失眠……症狀多到說不完！身為英國鐵人三項盲人選手向導並接受 UK Sport 資助，我很幸運能獲得高水準的運動醫學資源。和英國運動學院的醫師、營養師討論後，我在經期前後做了些飲食調整：

- **鎂**——多吃菠菜、堅果、乳製品；
- **鐵**——增加富含鐵質的食物並服用含維生素 C 的補充劑 Ferrograde C；
- **消炎藥**——從第一天開始，一日三次，連續三天。

我最怕比賽日剛好撞上大流量又疼痛的那天。參加 6 場 Ironman 就有 3 場正逢「大姨媽」！止痛藥不是每次都奏效，所以我會避免可能加重不適的食物，然後把它當成磨練。每個月情況都不同——去年我首奪職業組冠軍（Ironman Lanzarote）時，剛好在周期最難熬的那天；痛感被控制住後，整體狀態反而極佳。只要克服負面感受，這個階段其實仍有可能創造佳績。」

Nikki 的小秘訣

「追蹤自己的週期非常重要！我用 FitrWomen App，能標示每個階段並給出營養、睡眠和訓練建議。女性在週期前 7 天往往最適合高強度訓練——知道這點後，我會把它視為優勢。」

「不同階段，運動表現截然不同」

健身網紅暨線上教練 Anna Cousins，40 歲

「如果你問任何教練，他們都會說：私人教練必須隨時保持最佳狀態。但我認為真實更重要，所以會和學員分享低潮。對我來說，荷爾蒙變化帶來疲勞、情緒波動、脹氣與肌肉痠痛，我在排課時會把這些考量進去。

排卵期常常爆發力十足；到了**黃體期**（排卵到月經來前）能量下滑，可能只能發揮 60%。飲食調整至關重要——少量多餐、營養密度高。月經期間我建議做伸展、皮拉提斯、瑜伽等溫和運動，緩解腰背痛與經痛。

月經前幾天我的能量開始回升，會把最硬的課排在這時。我沒遇過必須自己中斷訓練的情況，但確實停過學員的課——當痙攣或無力讓人無法專注，就該停止，以免姿勢走樣導致受傷。」

Anna 的小秘訣

「別因為痠痛就整天躺平——做些力所能及的緩和動作。像『嬰兒式』（Child's Pose）就能減輕經痛，放鬆背、肩、頸。」

「別預設生理期肯定拖垮表現」

運動員 Alice Hector，38 歲

「我從事菁英運動 20 年。20 多歲時服用避孕藥，加上自覺不足，幾乎感受不到週期差異。30 歲復出後停了避孕藥，經期規律，但 PMS 變得非常可怕——情緒低落時間拉長至一週！

研究顯示女性在 30 代後期荷爾蒙達到巔峰，PMS 也最嚴重。我最難熬的是經期前一天和第一天，壓力越大就越嚴重。有次因焦慮過高，跑步時從脖子抽痛到大腿，只能停下！

在營養師建議下，我月經前一週會：

- 大量補充水分；
- 餐點加入薑或薑黃；
- 減少鹽分；
- 不刻意限制碳水。

在經期前後，身體分解代謝旺盛，我會在訓練後 30 分鐘內補充能量（而不是常說的 2 小時內）。經期結束後有約兩週的「黃金期」，我能做任何高強度訓練。關鍵是靈活調整——別因為月經快來就提前放棄，有時反而能迎來好狀態；相反的，也可能在『理論上最佳』的日子狀況不佳。」

Alice 的小秘訣

「傳統建議生理期應放慢腳步，但若身體允許，強度訓練反而能幫忙止痛。這麼做也能累積『經期高強度』的經驗，萬一比賽撞期，就知道自己撐得過。」

教練建議：如何在生理期運動

Rachael Penrose | F45 訓練師

1. 傾聽身體

能量較低時，避免高強度有氧，改做慢而穩的肌力訓練或伸展，減緩痠攣與腰痛。

2. 記得運動帶來的好處

活動能促進血液循環，減少經痛、疲憊、頭痛；也能釋放內啡肽，提升心情。

3. 充分補水

流血與體溫變化會增加失水量，多喝水或草本茶，避免用咖啡因提神。

結語

週期並不是訓練的絆腳石。學會記錄、觀察並調整，你依然能在適合的日子衝

刺、在需要時善待自己，長期下來表現與健康都會更出色。