

WebMD 專文《週期同步 (Cycle Syncing)》— 正式中文完整翻譯

醫學審閱：Traci C. Johnson，醫學博士 (2024 年 8 月 11 日)

作者：Keri Wiginton

什麼是「週期同步」？

「週期同步」(cycle syncing) 是根據月經週期各階段的荷爾蒙變化，調整飲食、運動與生活習慣，以增進健康與身心福祉的一種做法。其核心理念是：雌激素、黃體素等荷爾蒙在月內起伏，會影響您的精力、情緒與其他生理機能；將日常作息與這些節律對齊，可望獲得更佳的身體與情緒管理。

月經週期基礎知識

在開始週期同步前，先掌握以下要點：

- 月經只是週期的開端。
- 正常週期可介於 21–38 天。
- 雌激素、黃體素於月內不同時間達高峰。
- 僅約 10%–15% 的人週期恰為 28 天。
- 月經週期以排卵為界，可分為兩大片段：
  - 濾泡期 (follicular phase)：涵蓋月經期以及排卵前的日子。長度隨個人體質與年齡而異（臨近更年期會縮短）。
  - 黃體期 (luteal phase)：自排卵後至下次經期前，通常約 14 天，多數人皆然。

以 28 天週期為例

階段	天數	荷爾蒙動態	其他名稱
月經期	第 1–7 天	雌激素、黃體素低	早期濾泡期
濾泡期	第 8–13 天	雌激素上升並於期末達峰值，卵泡生成	晚期濾泡期
排卵	約第 14 天	LH、FSH 激增；卵子排出	持續約 16–32 小時
黃體期	第 15–28 天	黃體素高峰；雌激素再次上升但低於排卵前	—

若您的週期長短與 28 天不同，請諮詢醫師了解各階段大致落點。

週期同步的潛在益處

現有研究對週期同步的佐證有限。但調整飲食與運動以配合荷爾蒙節律，理論上無害，且可提升您對自身生理變化的覺察。可能好處包括：

- 情緒更穩定

- 經期症狀（痙攣、脹氣等）較輕
- 更有效率地運用高峰精力
- 清楚知道何時需優先休息
- 更能掌控食慾與渴望
- 識別排卵期、提高受孕機率

### 誰適合嘗試？

任何有月經的人都應了解自己的週期。若您因荷爾蒙波動而出現顯著情緒或身體不適，週期同步或許助益更大，例如：

- 子宮內膜異位症
- 多囊卵巢症候群（PCOS）
- 經前症候群（PMS）或經前煩躁障礙（PMDD）
- 任何在經期加劇的健康問題

若您為跨性別、非二元或性別多元者，週期同步可能觸發或加深性別不安；想停止或調控月經，應諮詢醫師。

### 使用荷爾蒙避孕者

口服避孕藥等荷爾蒙避孕方式會抑制自然週期，理論上無「階段」可供對應。但仍建議留意身體感受及生活方式帶來的影響。

---

### 如何開始週期同步

1. 追蹤經期至少數月，計算平均週期長度。
2. 可用紙本日曆或經期 App（手機健康功能亦可）紀錄。
3. 每週記下：
  - 精力、專注力、運動意願
  - 情緒、行為
  - 食慾、渴望
  - 任何症狀（疲勞、頭痛、腰痠、痙攣、脹氣、排便變化等）
4. 當掌握各階段模式後，即可調整飲食與運動計畫。

---

### 週期同步運動指南

週期階段	建議運動	注意事項
月經期	低衝擊：瑜伽、彼拉提斯、散步、伸展	痛經時輕量活動可舒緩，但若不適可休息。
濾泡期	高強度心肺或重量訓練：跑步、游泳、HIIT、重訓	雌激素高→精力旺；須留意 ACL 受傷風險較高。
排卵期	挑戰極限：拳擊、衝刺、重訓	雌激素與睪酮高峰，性慾亦增。
黃體期	中等強度：游泳、快走、輕跑、瑜	體溫較高、恢復較慢；可聚焦下肢

週期階段	建議運動	注意事項
	伽	力量。

### 週期同步飲食概覽

科學對各階段特定飲食尚無定論；整體遵循「地中海型飲食」— 多蔬果、全穀、魚類、堅果、橄欖油，少加工、高糖與飽和脂肪食品—有助降低發炎與經痛。

#### 月經期

- **補鐵**：紅肉、魚、豆類、強化穀物、深綠葉菜、乾果
- **搭配 維生素 C**：柑橘、奇異果、草莓、青花菜、甜椒
- **Omega-3 抗發炎**：鮭魚、鯖魚、亞麻籽、核桃

#### 濾泡期／排卵期

- **高纖複合碳水**：糙米、地瓜、藜麥
- **優質蛋白**：雞胸、魚、豆腐
- **好油脂**：酪梨、橄欖油、堅果
- **十字花科蔬菜**：花椰菜、椰菜

#### 黃體期

- 黃體素升高易餓、易水腫：
  - 選擇深色蔬果、酪梨、堅果、黑巧克力
  - 避免過鹹、過甜、加工零食
  - 多喝水、減少咖啡因與酒精
- 如有腸胃脹氣或便秘，可諮詢醫師評估 **低 FODMAP 飲食**。
- 足夠 **膳食纖維** 幫助排便，但務必搭配飲水。

### 補充品

一般無需特定補充劑維持週期健康；多由飲食攝取即可。以下營養素對 PMS/PMDD 的療效證據不足：鈣、鎂、維生素 D、B 群。如您：

- 計畫懷孕
- 有吸收不良疾病
- 嚴格素食

請諮詢醫師，經血檢判斷缺乏再決定是否補充。

### 觀察與就醫提示

透過週期同步，您可更快察覺需醫療評估的訊號，如：

- 週期不規則
- 嚴重痙攣
- 情緒劇烈波動

可能與 PCOS、子宮肌瘤、內膜異位或甲狀腺問題等相關。

---

### 常見問答

**1. 月經為何會「同步」？**

女性彼此同住月經會同步是迷思，目前無生物學證據。

**2. 週期同步值得嘗試嗎？**

雖缺乏強力研究，但了解自身荷爾蒙節律並作調整，多數醫師認為無害且具自我管理價值。

**3. 如何配合週期生活？**

追蹤經期數月，記錄首日；觀察情緒、能量變化後，調整飲食與運動。

**4. 月經四階段？**

月經期、濾泡期、排卵期、黃體期。亦稱早濾泡、晚濾泡、排卵、黃體。

**5. 如何判斷所處階段？**

以經期首日為 Day 1，依週期長度推算：例 28 天週期約 Day 1–7 月經，Day 8–13 濾泡，Day 14 排卵，Day 15–28 黃體。App 可協助追蹤。

---

### 總結

週期同步透過調整飲食、運動與作息，配合月經週期荷爾蒙變化，可能減輕症狀、提升情緒與能量。雖缺乏大規模證據，但追蹤週期與自我覺察被普遍認為有益。若症狀嚴重或異常，應尋求醫療評估。