

经期健康生活习惯清单

科学管理月经周期，提升生活质量 | periodhub.health

每日检查，健康生活

17 月经周期追踪

基础记录（每日）

- ☐ 记录月经开始日期
- ☐ 记录月经结束日期
- ☐ 记录经血量（轻/中/重）
- ☐ 记录经血颜色和质地
- ☐ 计算周期长度
- ☐ 使用月经追踪APP或日历

症状记录

- ☐ 疼痛程度（1-10分）
- ☐ 疼痛位置（下腹/腰部/其他）
- ☐ 情绪变化
- ☐ 其他身体症状
- ☐ 睡眠质量
- ☐ 能量水平

每日健康评分表

疼痛程度：

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

无痛

剧痛

情绪状态：

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

很差

很好

能量水平：

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

疲惫

充沛



饮食管理清单

每日营养检查

- ☐ 喝足够的水（8-10杯）
- ☐ 摄入富含铁的食物（瘦肉、菠菜、豆类）
- ☐ 补充维生素C（促进铁吸收）
- ☐ 摄入钙质丰富食物（奶制品、绿叶菜）
- ☐ 补充镁元素（坚果、全谷物）
- ☐ 摄入Omega-3脂肪酸（鱼类、亚麻籽）

经期特别注意

- ☐ 避免过多咖啡因
- ☐ 减少高盐食物摄入
- ☐ 限制精制糖摄入
- ☐ 避免酒精
- ☐ 多吃抗炎食物（姜黄、生姜）
- ☐ 适量摄入黑巧克力（缓解情绪）



月经期（1-7天）

- ☐ 每2-4小时更换卫生用品
- ☐ 使用温水清洁外阴

- ❑ 穿舒适的棉质内裤
- ❑ 避免盆浴，选择淋浴
- ❑ 充足休息，早睡早起
- ❑ 轻度运动（散步、瑜伽）

卵泡期（8-14天）

- ❑ 逐渐增加运动强度
- ❑ 保持均衡饮食
- ❑ 充分利用高能量期
- ❑ 制定新的健康目标
- ❑ 保持良好心情
- ❑ 规律作息時間

排卵期（14-16天）

- ❑ 注意观察排卵症状
- ❑ 保持适度运动
- ❑ 注意个人卫生
- ❑ 保持心情愉悦
- ❑ 充足睡眠
- ❑ 健康饮食

黄体期（17-28天）

- ❑ 注意情绪管理
- ❑ 减少高强度运动

- ❑ 控制盐分摄入
- ❑ 增加镁的摄入
- ❑ 保持规律作息
- ❑ 准备下次月经用品



运动与活动

经期运动指南

- ❑ 轻度有氧运动（散步、慢跑）
- ❑ 瑜伽和拉伸运动
- ❑ 避免剧烈运动
- ❑ 游泳（使用棉条）
- ❑ 听从身体信号
- ❑ 运动后及时清洁

非经期运动

- ❑ 每周至少150分钟中等强度运动
- ❑ 力量训练（每周2-3次）
- ❑ 核心肌群锻炼
- ❑ 盆底肌训练
- ❑ 保持运动多样性
- ❑ 逐渐增加运动强度



睡眠与休息

睡眠质量检查

- ☐ 每晚7-9小时睡眠
- ☐ 固定的睡眠时间
- ☐ 睡前1小时避免电子设备
- ☐ 保持卧室凉爽、黑暗、安静
- ☐ 使用舒适的床上用品
- ☐ 经期使用夜用卫生巾

放松技巧

- ☐ 深呼吸练习
- ☐ 冥想或正念练习
- ☐ 温水浴
- ☐ 轻柔音乐
- ☐ 阅读
- ☐ 芳香疗法



个人卫生管理

日常卫生习惯

- ☐ 每日清洁外阴（温水即可）
- ☐ 从前向后擦拭
- ☐ 穿透气的棉质内裤
- ☐ 每日更换内裤
- ☐ 避免使用香皂清洁阴道
- ☐ 保持外阴干燥

经期特别护理

- ☐ 增加清洁频率
- ☐ 及时更换卫生用品
- ☐ 选择合适的卫生用品
- ☐ 避免紧身衣物
- ☐ 注意手部清洁
- ☐ 正确处理废弃用品

⚠️ 需要关注的警示信号

立即就医的情况：

- ☐ 剧烈疼痛，止痛药无效
- ☐ 大量出血（1小时湿透超大号卫生巾）
- ☐ 发热超过38.5°C
- ☐ 呕吐、晕厥
- ☐ 异常分泌物
- ☐ 月经停止超过3个月（非怀孕）

需要医生咨询的情况：

- ☐ 月经周期严重不规律
- ☐ 痛经影响日常生活

- 月经量明显变化
- 经期超过7天
- 两次月经间出血
- 情绪严重波动

健康生活小贴士

- 保持积极心态 - 月经是女性健康的标志
- 建立支持网络 - 与朋友、家人分享经验
- 定期体检 - 每年进行妇科检查
- 学习相关知识 - 了解自己的身体
- 准备应急包 - 在家、学校、工作场所都准备
- 记录变化 - 注意身体的任何变化

推荐工具与资源

手机应用

- 月经周期追踪APP
- 症状记录应用
- 冥想和放松应用
- 运动健身应用
- 营养饮食应用

其他资源

- periodhub.health 网站
- 妇科医生咨询
- 健康教育书籍
- 在线健康社区
- 营养师咨询

本清单由 periodhub.health 专业团队制作

更多资源请访问: www.periodhub.health

如有疑问, 请咨询专业医疗人员