

经期可以坐过山车吗

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1677823461123875.html>

范文网，为你加油喝彩！

月经期是指每次月经持续的天数，一般为3~7天。月经周期是指两次月经第1日的时间间隔，由于体质、年龄、气候、地区和生活条件的不同，月经周期也会有所差异，一般为21~35天，平均28天。那么经期可以坐过山车吗？下面<https://www.882682.com/>为大家介绍一下。

女人在来例假不可以玩过山车。要避免剧烈运动，经期时剧烈运动还可能使经血从子宫腔逆流，入盆腔，造成子宫内膜异位，引起痛经，日久甚至可能造成不孕。所以说最好不要在经期玩过山车。

女人在月经期间不宜高声唱歌，妇女月经期呼吸道粘膜充血，声带也充血，高声唱歌或大声说话，声带肌易疲劳，会出现声门不合，声音嘶哑，不过也不用太过紧张，在绝大部分情况下，正常嗓音唱K、说话都应该问题不大，但如果长时间飙高音、挑战高声域歌曲，则可能因疲劳造成声带受伤，不宜捶背、捶腰、捶背部，受捶打后可使盆腔充血，血流加快，引起月经过多或经期过长，此外，还有不少女性则会在经期出现严重的腰酸背痛现象，可能选择他人按摩或是自己捶打的方式来舒缓腰部疲劳、酸胀感。陈志辽表感谢朋友的话语，暖心示，女性在月经期出现腰酸现象非常正常，是由于盆腔充血所引起，此时盲目大力按摩或捶打腰部，会导致盆腔充血更加严重，反而会使腰磁生电，酸背痛现象加剧。

由此可见，女人在经期的时候要注意保护自己的用法，人们坐过山车的时候要提前做好保护措施，要把安全压杠放到底，保护自己的安全，更多的景区安全知识尽在<https://www.882682.com/>。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由范文网开发