

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，则可能损伤声带受伤，不宜捶背腰背部，受捶打后可使盆腔进一步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疼现象，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疼现象加剧。

由此可见女人在经期的时候要注意的用法保护自己，人们坐过山车的时候要做好保护措施，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](https://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发