

文章題目： 喝紅糖水緩解經痛？

文章內容：(限 500 字~1000 字)

女生每個月都會有「月經」，但不是所有女生都有經痛的困擾，許多人都誤會經痛喝「紅糖水」就能緩解，但這不是對所有女生都有效，甚至還會因為喝多了造成肥胖的問題。

經痛是因人們喜歡吃冰冷的食物加上現在人都待在冷氣房，子宮「收縮」加上氣血不足而造成經痛的問題，中醫師將經痛分成了七級，大多數人為第四級：像吃壞肚子、出現腹瀉的絞痛，不少人會藉由止痛藥緩解，少數人會是第五到第七級，嚴重者會因為疼痛到昏倒甚至無法說話，需要進行送醫的部分。許多體質會引發經痛，例如：先天稟賦不足，也就是遺傳因素，或是情緒壓力、體質虛寒、子宮血液循環不良等。

紅糖中主要成分為蔗糖，也屬於「熱性」，較容易上火，也可以溫暖身體、加快血液循環，對於體質虛弱與體質較寒冷的女性，喝紅糖水能達到緩解經痛的問題，而對於時火氣大、口乾舌燥的患者，服用紅糖水好比火上澆油，身體受不了虛火過旺，則會以出血方式泄內火，反而會加重痛經，造成出血過多。

中醫師表示，喝紅糖水或黑糖水能改善經痛，但中醫師推薦「實熱」、「虛寒」兩種體質的女性能夠飲用「玫瑰益母草茶」、「當歸紅糖薑茶」，這兩種飲品都有效緩解經痛的問題，如果不喜歡喝茶的女性也能透過穴位的按摩來緩解，像是「三陰交穴位」、「官貞穴位」，都能讓血液流通，達到緩解經痛的效果。

經痛有多痛？	
第一級	沒有任何症狀
第二級	腹部有不適的感覺，讓人焦躁、煩悶 這時可以讓腹部保持溫暖不要受寒，避免生冷的食物
第三級	腹部有輕微疼痛，可以藉由熱敷貼片保持背部或腹部溫暖
第四級	像吃壞肚子、出現腹瀉的絞痛 不少人會藉由止痛藥緩解症狀
第五級	因為過度疼痛幾乎說不了話，還伴隨嘔吐、噁心 疼痛若持續就應該就醫
第六級	疼痛到無法行走，感覺眼前視力變得模糊 應該儘速就醫
第七級	腹部像連續被鉛球擊中，勉強保持自己的意識 一定要馬上就醫

圖片取自 HEHO 經痛等級表

參考資料

<https://heho.com.tw/archives/161211>

<https://www.top1health.com/article/51351>

<http://jysh.people.cn/BIG5/n1/2019/0418/c404390-31036374.html>

https://www.edh.tw/media_article/420

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。

2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖