

私密养护，女性保健

产品名称	私密养护，女性保健
公司名称	康丽生物科技（广州）有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	广州市天河区中山大道中38号加悦大厦610室
联系电话	020-82300082

产品详情

二十一世纪，姐妹们遭遇的各种妇科病威胁越来越多。妇科病就像是一张躲不开的大网，笼罩着女人的一生。即使是贵为天仙的林妹妹陈晓旭、百变天后梅艳芳，也难逃它的毒手，何况你我小女子？那如何做好私密保养，免于问题出现了才去苦苦寻找痛经治疗方法，妇科炎症治疗方法呢？康丽（国际）建议以下私密保养方法或许能帮助到您！

私密保养应注意保持腹部温热

从阴阳来看，男属阳，女属阴。女性虽然属阴，但子宫却应该保持阳的状态，也就是要保暖才健康。而男性虽然属阳，但睾丸却必须保持阴的状态，也就是要凉才健康。所以，女人的生殖系统最怕冷。

下半身着凉直接导致女性宫寒，除了手脚冰凉、痛经外，还会造成性欲淡薄，缺乏欲望。宫寒造成的淤血，导致白带增多，阴道内卫生环境下降，从而引发盆腔炎、子宫内膜异位症等。因此做好下半身的保暖工作，女性就可以避免许多妇科疾病。中医常说“暖宫孕子”，只要子宫、盆腔气血通了，炎症消除自然就能怀上宝宝。所以健康、“幸孕”的小肚子都是暖暖、软软的。

私密保养应注意保持下半身血液循环畅通

不要穿紧身塑身衣，太紧的牛仔裤。

私密保养应注意保持私处的干爽和透气

女性阴部常年湿润，如果能充分地通风透气也能减少患上妇科病的可能性。私处湿气太大，容易导致霉菌性阴道炎。尽量少使用不透气的卫生护垫。

私密保养应注意不要久坐

下半身缺乏运动会致盆腔淤血，对心脏和血管也没有好处，还会导致女性乳房下垂。坚持锻炼，加强腰腹肌力量对保持身材、预防盆腔炎、妇科炎症治疗等各种妇科病有很大作用，还可以提升性生活质量。瑜伽中有许多专门针对腹部循环的运动，非常有效。

在饮食上要当个“杂食动物”，每天4种以上水果和蔬菜，每星期吃两次鱼，另外在早餐时摄取各类谷物和奶制品，适当补充纤维素、叶酸、维生素C和维生素E。

保证每天吃早餐，能有效促进新陈代谢，保持血管和免疫系统年轻。

生孩子也能防止妇科病发生。

研究表明，女性在一生中有一次完整的孕育过程，就能增加10年免疫力，这种免疫力主要针对妇科肿瘤。

月经正常是身体健康的重要标志。如果女性出现出血、白带不正常、腹部疼痛、肿块等几个症状，那就表明“肯定有问题”，一定要马上就医。

养成自我检查的习惯。洗澡时，女性可以检查自己的乳房是否有肿块，早上起床或晚上睡觉前摸摸下腹部，看看有没有肿块。

每年定期到医院体检。乳腺检查、B超、宫颈涂片和其他妇科检查非常重要，不可错过。

流产对女性伤害很大，容易给盆腔炎、不孕、子宫内膜异位症等制造发病机会，还容易打乱免疫系统，造成反复流产，因此性生活前，请做好防护工作。