“大姨妈来了，好难受啊！”“喝点热水！”

这样的回答，虽然是关爱，但被很多女性朋友认为太敷衍了！女性“大姨妈”期间需要怎样呵护？将这篇“大姨妈”保健手册转给身边的女士们，比说一句“喝热水”有用多了。

“多喝热水”已经OUT了

“大姨妈”保健手册送给你

“大姨妈”期间这些东西最好少吃

红枣、阿胶

阿胶：由驴皮熬制而成，主要成分是胶原蛋白。营养学认为，胶原蛋白的营养价值不高，而且是一种劣质蛋白，它促进血红蛋白合成的能力几乎可以忽略不计，在大多数国家的食品工业里仅作为添加剂使用。

红枣：红枣虽有补血的作用，但干枣中的铁含量大概是2毫克/百克，鲜枣中含量更低，大约只有1.2毫克/百克。

与猪肝等动物性食品相比，实在是非常低。另外，红枣中的铁是吸收利用率低的非血红素铁，不是人体可以直接“拿来”用的血红素铁。还要提醒女性朋友，枣的含糖量比较高，不宜多吃。

中医认为，红枣有补血功效、阿胶有补血、止血功效，月经期需要“以通为用”，因此建议在非月经期再吃补血食物。

过辣食物

生理期时，很多女性都会食欲不振，此时可以选择酸甜适宜或者微辣的食物提高食欲。

不过饮食仍需要以清淡为主，忌吃辣椒、生蒜等辛辣刺激性食物，以免引起盆腔内血管扩张，导致痛经或月经量过多。

生冷食物

血得热则行，血遇寒则滞。如果吃了生冷的食物，血遇寒则滞，很容易发生疼痛的症状。很多年轻的女生不注意饮食，喝惯了冷饮，导致经期疼痛加重。

所以，建议女生在经期的时候还是注意饮食健康，不要为痛经埋下“种子”。

太多甜食

经期刻意吃甜食不但无法改善不适症状，反而可能因为血糖不稳定，从而影响体内激素平衡，加重不舒服的感觉。

“大姨妈”期间推荐食用这些食物

不少女性一直都很关注，经期吃什么既可以减轻痛苦，放松心情，又能补充失去的营养，顺利度过这段特殊的日子呢？推荐女性经期不妨适当多吃以下食物：

鸡蛋和牛奶：补充蛋白质

蛋白质和铁的流失，会让女性面色发白，手脚冰凉，甚至会影响到身体的新陈代谢。鸡蛋和牛奶富含优质蛋白，是补充蛋白的优良选择。

动物的肝脏、全血及瘦肉：补充铁元素

动物的肝脏、全血及瘦肉则是铁元素的极好来源，可以补充女性经期流失的铁元素。有人认为红糖可以补铁，其实不然。红糖的铁含量不如瘦肉等动物性食物，并且铁的吸收率极低，补铁效果并不好。

燕麦、小米、全麦面包：补充B族维生素

月经期间女性往往情绪低落，容易失眠，可以通过补充B族维生素舒缓神经。燕麦、小米、萝卜、猪肝、全麦面包等都是B族维生素的良好来源。

“大姨妈”期间，这些事要少做

戴隐形眼镜

经期戴隐形眼镜易造成眼睛充血，这是因为女性在月经期间眼压比平常要高，眼球四周也较易充血，痛经的女性更是如此，这时如果戴隐形眼镜，会对眼球产生不良影响。

其次，由于月经期间机体免疫力下降，此时眼睛局部抵抗力也下降，泪液分泌减少，枯草杆菌就会大量繁殖，使细菌的代谢产物沉积在角膜与镜片之间，造成隐形眼镜透氧性降低，角膜正常的代谢受到干扰，从而引起细菌性角膜溃疡。

捶腰捶背

别靠捶腰背缓解腰痛，经期腰部酸胀是盆腔充血引起的，此时用力捶打腰部会导致盆腔充血，反而加剧酸胀感。经期捶腰不利于子宫内膜剥落后创面的修复愈合，导致月经量增大，经期延长。

穿露腰装

穿着过于露透，露出小蛮腰、大长腿、双脚，这些地方也是人体冲脉和带脉的必经之地，长期暴露着凉容易引起月经异常、白带增多等月经病。

穿高跟鞋

长期穿高跟鞋容易导致女性骨盆前倾，腰椎曲度增大，引发腰痛、痛经等一系列问题。如果工作中无法避免穿高跟鞋，回到家中，可做些让骨盆后倾的锻炼，具体要在脊柱专科医师的指导下进行。　（武平）

百合花茶能润肺

百合是饭桌上十分受欢迎的食材，但是人们常常把百合花弃之不用，非常可惜。其实，用百合花泡茶，对有轻微干咳的人群很有帮助。具体为：将百合花晾干保存，每天取3~5克，泡在开水中，代茶频饮。

早在2000多年前，百合花就被中医引用，历代《本草》中皆有详尽的记述。中医认为，百合花有润肺止咳、清心安神、补中益气的功能，能治肺痨久咳、咳唾痰血、虚烦、惊悸、神志恍惚、脚气浮肿等症状。现代药理研究认为，百合花含有丰富的淀粉、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、胡萝卜素等营养素，还含有秋水仙碱等多种生物碱。这些成分作用于人体，不仅具有良好的滋补效用，对于虚弱、慢性支气管炎、结核病、神经官能症等患者也大有裨益，也是一种天然的抗肿瘤药材。

需注意的是，百合花甘寒质润，风寒引起的咳嗽、大便溏泄、脾胃虚弱、寒湿久滞、肾阳衰退者应慎用。　（郑志）

贵州豫能新田煤矿：抓弱项 促提升

4月24日，贵州豫能新田煤矿认真落实上级工作要求，围绕矿井安全生产实际，抓弱项，补短板，不断促进管理提升，保证矿井安全高效发展。

该矿不断增强干部职工安全责任意识，时刻关注瓦斯治理、雨季“三防”等方面工作，及时采取有效的安全防范措施。

矿领导对所辖区队生产组织情况进行调研了解，要求区队每班必须动态掌握现场安全生产情况，进一步完善班组考核机制，形成良好的竞争提升氛围。

该矿要求各单位要做好劳动纪律管理，以开展“零点行动”等检查活动为契机，对发现违反规定的，严格进行问责处理。

（宋忠庆）

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2019年4月17日　　单位：元/公斤

品名＼市场	物美超市甘露园店	幸福超市白纸坊店	永辉超市马家堡店	家乐福超市姚家园店	物美大卖场新华百货店	超市发超市美欣店	京客隆超市京源店	永辉超市金域国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	7.96	8.78	7.98	7.96	7.96	11.98	9.36	8.38	8.80	7.6%
土豆/公斤	4.76	4.96	3.98	3.96	4.76	4.58	4.76	4.78	4.57	1.4%
白萝卜/公斤	3.16	3.36	2.78	3.16	3.16	2.38	2.38	2.78	2.90	13.3%
胡萝卜/公斤	4.76	4.96	4.78	3.38	4.76	4.58	5.96	4.78	4.75	-6.0%
大白菜/公斤				3.36	2.36		6.50	3.38	3.90	37.6%
西红柿/公斤	9.96	7.98	7.98	11.96	7.96	7.58	9.58	7.98	8.87	-7.6%
黄瓜/公斤	3.96	3.98	3.98	5.36	3.96	3.18	3.96	3.98	4.05	-16.4%
葱/公斤	5.96	3.96	5.38	7.98	5.96	4.38	5.78	3.98	5.42	5.9%
姜/公斤	9.76	9.98	11.98	11.96	9.76	9.18	11.38	7.80	10.23	-9.5%
蒜/公斤	11.76	11.96	13.98	11.20	11.76	10.98	11.98	11.98	11.95	-4.4%
圆白菜/公斤	3.36	2.96	3.38	5.98	3.36	2.58	3.58	3.38	3.57	-16.4%
芹菜/公斤	3.96	4.96	7.98	3.98	5.36	4.76	6.76	5.98	5.47	2.8%
菠菜/公斤		5.96	5.98	8.78		5.16	3.50	5.90	5.88	-0.1%
油菜/公斤		3.98	3.38	3.98		6.98	3.58	1.98	3.98	-6.1%
富强粉/公斤（古船）	3.96	3.98		3.72	3.96	3.98	3.96		3.93	2.5%
大米/公斤	3.98	5.30	5.18	4.28	3.98	7.20	5.56	5.18	5.08	-2.2%
玉米面/公斤	4.78	3.74	4.78		4.78	3.80	4.78	5.38	4.58	6.3%
绿豆/公斤	9.98	11.40	11.98	11.80	9.98	13.00	13.98	11.98	11.76	-4.3%
花生油/升（鲁花一级）	29.18	29.18	19.18	29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	27.93	-4.3%
大豆油/升		8.78	10.78	8.58	8.78	10.40	8.58	8.96	9.27	2.9%
香油/升	57.56	54.70		59.60	57.56	44.12	57.11	57.56	55.46	2.1%
后臀尖/公斤	21.96	25.80	19.96	29.60	21.96	23.60	28.60	19.96	23.93	-1.1%
前臀尖/公斤	21.96	21.80	17.96	29.60	21.96	23.00	28.60	19.96	23.11	-3.3%
五花肉/公斤	23.76	25.80	1.96	23.60	25.96	27.80	37.60	23.96	23.81	-13.4%
牛腩/公斤	65.96	69.60		99.80	65.96	90.00	87.20	49.96	75.50	24.4%
羊肉片/公斤	59.80	75.60	95.96	89.60	59.80	90.00	95.60	95.96	82.79	-1.9%
鲤鱼/公斤	13.98	21.80	15.98	27.80	13.98	15.00	31.60	15.98	19.52	-4.6%
整鸡/公斤	18.96	17.98		21.80	13.96	19.00	19.96	21.96	19.09	-0.1%
鸡翅中/公斤	43.76	51.80	43.96	51.80	43.76	50.00	47.20	49.96	47.78	1.3%
鸡胸/公斤	23.80	21.80	17.96	19.96	23.80	31.20	21.60	19.96	22.51	2.1%
三元特品（袋）/243克	2.50	2.50	2.50	2.50	2.40	2.50	2.50	2.50	2.49	-0.5%
加碘盐（中盐）/350克	3.00	3.00	3.00	3.00	2.90	2.80	3.00	3.00	2.96	-0.4%
白糖/公斤	16.60	7.38			16.60	13.60	13.80	13.80	13.63	7.0%

说明：表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价或特价

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）