

大便比以前量少次数多怎么办前几天便秘这下好了，但是排便次数变多量变少了，这是怎么回事啊！-股识吧

一、前几天便秘这下好了，但是排便次数变多量变少了，这是怎么回事啊！

还是便秘。

如果营养跟不上，粗纤维食物摄入不足，就会出现气秘、一次性便少又干又细的情况，近期最好不吃肉食。

白天多喝温开水。

早餐前空腹喝一杯温开水，十分钟之后可进早餐。

早餐要增加营养，用红小豆、红枣、花生米、枸杞熬成粥，主食增加全麦面包，一杯纯牛奶，一个带壳的煮鸡蛋，一个苹果，一根香蕉。

中餐增加粗纤维食物，喝大白菜汤，喝鲫鱼汤，要喝温开水，不要喝饮料。

晚餐要简单，增加玉米粥。

不要吃夜宵，不要熬夜。

坚持合理饮食不仅不再便秘，更重要的是合理饮食是身体健康的重要保证。

二、大便次数少量数少吃什么可以缓解

调脾胃。

三、一天内上厕所好几次，且大便量少。连续好几天了，是什么原因？

可能你这几天吃的东西易消化 不然就是你吃的东西太少了或者太多了不规律进食

四、大便次数少量数少吃什么可以缓解

调脾胃。

五、大便次數多，量少，是怎麼了

您好 這個情況可能與結腸炎有關的，注意進一步檢查

六、我一天好几次大便，量少，有时还拉不出来，该怎么解决

传统中医认为，大便一日数次，排便后有轻松感，便体无异常就没有问题。

七、一天内上厕所好几次，且大便量少。连续好几天了，是什么原因？

可能你这几天吃的东西易消化 不然就是你吃的东西太少了或者太多了不规律进食

八、大便正常，量少，就是有点频繁，一天在三次以上，怎么了

也是正常的，大便嘛也算是在排毒

参考文档

[下载：大便比以前量少次数多怎么办.pdf](#)

[《股票绿色负数什么意思》](#)

[《股票八股文是什么意思》](#)

[《债券基金下跌原因》](#)

[下载：大便比以前量少次数多怎么办.doc](#)

[更多关于《大便比以前量少次数多怎么办》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/article/52098736.html>