

宫寒怎么调理比较快月经量大...我女朋友宫寒，该如何饮食调养？-股识吧

一、宫寒吃什么药？

不用吃药，多穿衣服裤子。
注意保暖，经常用生姜煮热水泡脚。

二、宫寒的表现

宫寒的症状：痛经：月经期疼痛，有的疼痛难忍的需要药物进行止痛。

月经量大，清稀或者经血黑紫，有血块。

手脚冰凉，小腹坠胀，体寒不温。

中医认为宫寒是因为胞宫气血失调所致。

宫寒的女人外表更容易憔悴衰老，且不孕的风险更大。

更可怕的是，还会受到一些妇科疾病的困扰，如子宫肌瘤、子宫内膜异位等病症。

调理方法：1、建议最好是中医调理，副作用小，标本兼治，比如艾附暖宫膏，纯中药草本精华，促进子宫血液循环，由内而外调出女人好气色。

2、体质防寒多穿衣服，多吃暖身的食物。

，例如核桃，枣，花生，让先天的不足由后天的高能量来补足。

3、屋内防寒不要坐在空调下面，别做寒冷的椅子、石凳、地面等，夏天穿着裙子时可用披肩护住腿部，尤其是膝盖。

丝袜对怕冷的女子也是需要的，以防寒从脚下生。

别趴在办公室睡觉，避免露出后背，寒气从腰部侵入子宫。

4、饮食防寒些具有温热性质的汤，例如酸辣汤、辣鱼汤、胡辣汤等，可以有效占据胃容量，减少进食量。

另外它们所具有的温热性质，也可以缓慢地帮你蓄积体内热能，防止宫寒发生。

三、宫寒怎么办吃什么好

所谓宫寒，是指女性肾阳不足。

宫寒可以导致不孕，但并不是说宫寒就一定不孕。

很多宫寒的女性主要会有怕冷、腰酸腿软、小便清长、夜尿多、性欲淡漠、月经推迟等症状，往往经量比较少、颜色比较淡，或痛经，严重的会闭经、不孕。

从另一个角度讲，子宫温度偏低，也不适合胎儿生长，即使怀孕也容易流产。

所以，女性一定要注意调理子宫环境。

 ;

 ;

 ;

 ;

 ;

“徐清宣堂宫寒膏”调理宫寒效果比较好，是中药外贴膏药，比起一般口服药既方便又不伤身伤胃，我以前由于工作的原因，导致月经不调，怕冷，还经常腰酸，没有引起注意。

后来一下子闭经了，找中医看，才知道是宫寒导致的。

朋友介绍我淘宝上的“徐清宣堂宫寒膏”，我开始用了一个疗程的，感觉腰没有之前酸痛了，又继续按疗程调养了一段时间，基本所有的症状都消失了。

真的太感谢了，在此跟被痛经困扰的姐妹们一起分享一下。

哎，还是中医调理比较好，能够从根源上解决问题。

希望对姐妹们有所帮助。

 ;

身体是革命的本钱，希望对姐妹们有帮助。

 ;

在中医养生传统中，女性体质属阴，所以不要贪凉。

即使在炎热的夏季，女性也不要吃过多的冷饮、寒性瓜果等寒凉之物，平时也应该多吃一些补气暖身的食物，如核桃、枣、花生等。

也可以在月经结束后吃些阿胶、鹿角胶等补血，平时也可以吃点当归生姜羊肉汤调理一下。

取当归15~20克、羊肉2两、生姜4~5片，煮熟，喝汤吃肉。

四、宫寒怎么办：怎么治疗：吃什么好得快

宫寒是中医上说法，西医上宫寒是指有妇科炎症，需要中西医结合治疗，平时要注意饮食和生活规律，经期前后禁止生冷食物

五、女性宫寒怎么治疗调理？？？

1. 月经第一天开始到月经结束那天喝红糖姜茶。

功效：暖宫、活血。

做法：姜6片左右，切成小断断，放500毫升水，用武火烧开，文火继续2分钟。倒入准备好的红糖。

挺管用的，主要可以活血，让经血通畅，暖宫。

 ;

2. 平时避免吃生冷冰冻食物如雪糕，少吃白菜、白萝卜、苦瓜，绿茶等虚寒性的食物等。

特别冬天要注意保暖。

多吃补气暖身的食物，例如核桃、枣、花生，羊肉，桂圆等。

可用艾附暖宫丸，暖宫孕子丸等。

暖宫是女性保养用词。

通过暖宫能够调经养血、温暖子宫，起到抗炎修复、科学调理子宫环境、有效保护身体健康和生育能力的作用，特别适用于人流后的子宫损伤、妇科炎症、宫寒不孕等病症。

暖宫是为女性受伤受寒的子宫进行修复的一种保养方法。

为了防止宫寒，女性应该特别注意保持小腹的温暖。

尤其是在空调环境下工作的女性，还有那些经常坐着不动的女性，更应该注意腹部和下半身的保暖。

有些女性天生体质较寒：四肢容易冰冷，对气候转凉特别敏感，脸色比一般人苍白，喜欢喝热饮，很少口渴，冬天怕冷，夏天耐热。

寒性体质大多由后天因素造成，居住环境寒冷、嗜好寒凉食物、过劳或易怒损伤身体阳气，这些是让身体偏寒的常见问题。

六、女性宫寒怎么治疗调理？？？

宫寒所谓宫寒，是指妇女肾阳不足，胞宫失于温煦所出现的下腹坠胀，疼痛，得热则缓和，白带多，痛经，月经失调，脉沉紧，舌苔薄白多津为主要症状者，这个没有快速的治疗方法，这个只能调理。

宫寒是个大范围，所以不能针对某个地方治疗。

但是调理是全身性的。

吃些狗肉、羊肉、当归、虫草、人参，雪灵芝、龙眼肉等等，注意平时运动室外锻炼晒太阳等等。

。

通常女性以血为本，以肝为先天，但是“肝肾同源”，所以肾虚宫寒一定要看医生，不然宫寒就会带来很多疾病：如果是未孕女性，就会因宫寒而不孕，如果是已孕女性，则会月经不调，而且宫寒，则容易经络受阻、气滞血瘀，易生子宫肌瘤、囊肿等疾病。

最简单的方法就是：去中药店买药物灸条，然后灸以下几个穴位：神阙、关元、气海、中脘、足三里、涌泉，可以有效地治疗子宫虚寒证。

中医在治疗妇科疾病上有绝对的优势，建议您看中医，找个好点的中医师给您好好调理一下。

平时还可以用热水袋暖暖腹部特别是冬天

七、月经量多宫寒，能吃乌鸡白凤丸吗？

月经量多可以吃乌鸡白凤丸调理，但最好先听取医生意见，不要盲目服药。

乌鸡白凤丸主要由乌鸡、人参、黄芪、当归、白芍、川芎、生地、熟地、制香附、鹿角胶、鹿角霜等20味药材制成，具有养血、补益肝肾、理气健脾，清热养阴之功。

过去，中国妇女普遍生育频繁，生活环境恶劣，医疗条件不足，因此，患月经不调的妇女多证属气血不足的虚证，乌鸡白凤丸在当时的使用效果明显。

八、来月经第一天喝了很多酒，第二天就一点，还是黑色的血块，小肚子涨，感觉堵在那，下不来一样，怎么回事

问题分析：经期来的时候喝酒影响很大，刺激子宫，喝生冷的酒容易使子宫寒冷，宫寒则血行不畅，导致月经色深，有血块，血块瘀阻在宫颈口处引发痛经，月经量少导致子宫内膜薄等。

意见建议：你可以多喝红肉汤，比如羊肉牛肉汤之类的调理暖宫补血，也可以看中医进行调理。

月经期间不要吃生冷刺激性的东西

九、我女朋友宫寒，该如何饮食调养？

我来回答：2-3天炖1次高丽参(开河参也行)3g田七3g乌鸡1腿，炖烂服用，上火、感

冒、经期暂停。

你女友是痛经，是气血虚弱所至，发作时遇寒痛感更强烈。

在经期前后服田七痛经胶囊；

发生痛经时服热糖水，热敷小腹。

平常多带你女友去运动锻炼，多带她去吃有营养、高蛋白质的食物。

补充回答：

有几道菜适合你女友吃：羊肉煲萝卜、牛肉炒芥兰、螃蟹粥、鲜尤炒韭菜。

这些菜都是又有营养又温补，至于怎样做你会学到的。

参考文档

[下载：宫寒怎么调理比较快月经量大.pdf](#)

[《一般股票持有多久才能赚钱》](#)

[《股票锁仓后时间是多久》](#)

[下载：宫寒怎么调理比较快月经量大.doc](#)

[更多关于《宫寒怎么调理比较快月经量大》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/chapter/26033571.html>