

月经量少气血不足吃什么坚果比较好_女性补气血的8个偏方有哪些？-股识吧

一、女性补气血的8个偏方有哪些？

女性补气血的8个偏方：桂圆母鸡汤、山药红枣粥、当归黄芪乌鸡汤、当归红枣鸡蛋汤、花生红枣汤、双红补血汤、菠菜鸡蛋汤、当归鲫鱼汤。

1、桂圆母鸡汤功效：桂圆母鸡汤是民间最常见的补气养血方，尤其适合于病愈初期、手术后以及产后虚弱的女性。

食材：母鸡一只，桂圆、荔枝肉、莲子、枸杞子适量，冰糖做法：将整只母鸡切块，然后与其他食材一起放入锅中，加入足量清水。

温火煮2个小时即可。

2、山药红枣粥功效：山药滋阴补齐，红枣养血，所以山药红枣粥气血双补、滋阴润肺。

材料：薏米与粳米按4：3的比例混合，山药、荸荠、红枣适量做法：把洗干净的粳米和薏米用冷水浸泡3小时，然后捞出晾干水分；

再把山药、荸荠去皮，切成小丁或者打碎；

把米下锅加水，煮至开花时加入红枣；

等到薏米软烂时倒入山药和荸荠，再煮15分钟即可。

3、当归黄芪乌鸡汤功效：当归补气生血，黄芪益气，乌鸡也是公认的对女性滋阴养血的好食材，所以这道当归黄芪乌鸡汤能气血双补，对于改善月经量少、气血不足、面色苍白都有很好的效果。

食材：约300g乌鸡肉，搭配15g当归和20g黄芪做法：乌鸡肉切块，然后所有食材下锅，加水然后文火煮熟，调味即可食用。

4、当归红枣鸡蛋汤功效：当归对女性血虚有很好的治疗效果，红枣益气补血、健脾和胃，所以这道当归红枣鸡蛋汤特别适宜脾虚、气血亏、产后虚弱的女性食用。

材料：2个鸡蛋，10颗红枣，10g当归做法：当归红枣浸泡十分钟，然后与鸡蛋一起倒入锅中，加适量水；

煮开后再用小火煮2-3分钟，捞出鸡蛋，去壳，再放回锅中继续煮半小时即可，可以按个人喜好加少量红糖食用。

5、花生红枣汤功效：花生是长在地里的坚果，又有长生果的美称，能抗衰老，还有止血造血的功效。

花生红枣汤益气养血，特别适宜血虚的人群食用。

食材：红枣，花生，红糖做法：做法非常简单，带皮花生和红枣一起炖煮40分钟，然后加入红糖，稍煮一会儿即可食用。

6、双红补血汤功效：双红补血汤补血养颜，女性朋友可以长期食用。

食材：红薯（也可以用南瓜代替），红枣，红糖做法：锅中加水，把所有食材放入

，煮至红薯（南瓜）熟透，然后加红糖调味即可。

7、菠菜鸡蛋汤功效：菠菜有生血补血的功效，鸡蛋能补元气，菠菜鸡蛋汤有补血健脾的作用，能有效改善贫血、头晕乏力的症状。

8、当归鲫鱼汤功效：鲫鱼有活血通络、温中下气的功效，当归补气生血，当归鲫鱼汤大补，适合体虚、痛经的女性食用。

食材：鲫鱼，当归，枸杞，姜丝做法：将鲫鱼处理干净，用食盐稍作腌制；当归枸杞用清水煮沸，加少许料酒小火焖煮；然后在剖开的鱼腹中塞入姜丝，放入锅中，煮40分钟左右，调味即可。

二、气血虚引起的月经量少要吃什么调呢？

讨论，任何手术，对受术者都有不同程度的创伤性影响，输卵管结扎术的受术者为健康人，术后稍有不妥，即会使受术者产生思想顾虑，加之手术的“创伤”性影响，致使术后“气血虚弱”的表现普遍存在，轻者自行恢复，重者则需药物治疗。

因此，需要探索最佳的治疗方案。

中成药阿胶黄精丸，随症加减，且方中缺乏补肾脏元气之品。

笔者应用阿胶黄精丸并注重了补肾之元气，灵活应用，收效良好。

中医讲“肾主纳气，肾脏、主骨生髓通于脑”，又“肝肾同源”，故可振兴元气治疗头晕、目眩；

菊花，清肝明目，平肝息风，可治疗头昏、目暗、眩晕等症；

阿胶黄精丸诸药合用，共凑补气益血，健脾养心，益肾舒肝之效，用于输卵管结扎术后有良好的防治气血虚弱及促进康复效果。

关注+阿胶黄精丸V信：17703881039，了解更多健康养生，美容养颜知识

三、月经量少怎么食补

四、月经量少吃什么好，经血少是怎么回事，月经量很少是什么原因？

一个女性的月经都是有规律的，并且每次来的量都差不多。

月经量少现在已经是很多女性遇到的现象啦。

为什么月经量少这就没几个人知道为什么了，我们请专家给大家解释一下月经量少什么原因，以及关于月经量少相关的知识。

月经周期根源痊愈，经量明传神减少，甚或点滴即净，或经期缩拢欠缺两天，月经量少者，称为月穿行少，又称经水涩少。

平凡认为月经量少于30毫升，相当于西医月经不调中。

经量很少，甚或点滴即净；

也有经期缩拢欠缺两天，经量亦少，为本病的诊断要点。

本病常为闭经的前驱发挥。

月经量少可与周期异样并见，如经期量少或后期量少。

如属口服避孕药或肌注避孕针而导致月经量少，则应停药，并可对比本病论治。

月经量少的诊断，平凡是指连续发生二次以上。

如一直痊愈的，突然过少者，应注意是否受孕早期的先兆流产，或异位妊娠所发挥的少量阴道出血，必须进一步做有关检查以评选。

中医上分析月经量少、痛经、闭经、月经不调可分为气滞血瘀、寒湿凝滞、湿热瘀阻、气血虚弱、肝肾亏损等几种情况。

中医主要根据具体的病证选用相应的调经中药来调理。

究其病因主要是由于情志不舒、经期感寒、素体虚弱或产妊过多等导致冲任不调，气血运行不畅所致。

临床分气滞血瘀、寒湿凝滞、气血虚弱和肝肾不足四个证型。

治疗痛经必须对症下药，当以理气化瘀，温经散寒、益气补血等方面入手，方能达到理想的治疗效果。

祖国中医博大精深，对很多疾病都有自己独到的见解和治疗方法，专家建议服用鹿胎产品来调理女性月经，鹿胎是一味传统经典的中药，几千年来中医妇科一直用它调理女性月经，保养容颜。

据《本草纲目》记鹿胎性温味甘咸，益肾壮阳，补虚生精，调经养颜解诸毒，具有补精血、返少阳的作用，是女性滋补调养、延缓衰老的极品。

名着的记载证实了鹿胎入药的悠久历史，清朝《本草新编》论述则更加详细“鹿胎，补精血，用于肾虚经亏、体弱无力、精血不足、妇女虚寒、月经不调、崩漏带下、久不受孕、子宫虚冷、雌性激素分泌过少，而引起的性冷淡等病症。

”马记鹿胎粉胶囊唯一选用100%纯鹿胎，主要用于女子月经不调、痛经、闭经、宫冷不孕、带下、肾虚体弱等症。

* : // *lutaigao*

五、月经量少怎么食补

月经过少的营养原则 1、饮食应以清淡且富有营养为主。

2、注意补铁。

3、补充维生素C

维生素C的重要作用是促进生血机能，用以辅助治疗缺铁性贫血。

4、保证高蛋白食物。

适宜食物 1、主食及豆类的选择

小麦、小米、玉米、紫糯米、黑米、黑豆等及豆制品。

2、肉蛋奶的选择 猪肉、猪皮、牛肉、羊肉、动物内脏、动物血、兔肉、鸡肉、鱼类、蛋类、奶及奶制品等。

3、蔬菜的选择 油菜、小白菜、卷心菜、菠菜、苋菜、芹菜、藕、芥菜、青蒜、菜花、柿子椒、西红柿、胡萝卜、香菇、鲜蘑等。

4、水果的选择 水果是维生素、糖分、水分和矿物质的重要来源。

除月经期不宜过食生冷瓜果外，平时则应多食。

如：苹果、红枣、桂圆、荔枝、梨、香蕉、橘子、山楂、西瓜、荸荠、甘蔗、桃、李、杏、石榴、柿子、杨梅等。

饮食禁忌 1、忌食辛燥食物 忌食姜、酒、辣椒等辛燥食物。

2、忌油腻食物 本病患者往往伴有胃纳不佳或消化不良，饮食应以易消化，开胃醒脾为主，忌伤胃之物。

3、忌寒凉食物

寒性食物有：螃蟹、海螺、蚌肉、黄瓜、莴苣、西瓜、冰镇冷饮等。

参考文档

[下载：月经量少气血不足吃什么坚果比较好.pdf](#)

[《股票要多久才能学会》](#)

[《股票交易后多久能上市》](#)

[《股票停牌多久下市》](#)

[下载：月经量少气血不足吃什么坚果比较好.doc](#)

[更多关于《月经量少气血不足吃什么坚果比较好》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/71909196.html>