

月经量少来月经时喝什么比较好、月经量少吃什么-股识吧

一、月经量少吃什么好？

量少吃什么好呢?月经周期基本正常，经量明显减少，甚至点滴即净；或经期缩短不足两天，经量亦少者，均称为“月经过少”。

属月经病。

月经量少是指月经来潮时经量较正常人为少，多因血虚、气滞、血瘀、寒凝血脉、痰阻等原因所致。

那么，月经量少吃什么好呢?月经量少应视体质的不同来选择不同的药膳食用：1、血瘀型。

月经易延后，经量过少或有血块，经血颜色紫或暗黑，月经来潮时小腹疼痛，血块排出后疼痛稍微减轻，严重者甚至，常见于内膜异位症患者。

治疗时宜活血化瘀。

月经量少吃什么益母草蛋--益母草15克、鸡蛋1个，加水同煮。

熟鸡蛋去壳，吃蛋饮汤。

治月经延后或。

2、痰湿型。

体态多较肥胖，胸口闷胀，月经较易延后或经量少，常伴有较多的情形。

宜多食白萝卜、海带、荸荠、冬瓜、海参、海蜇皮等祛痰消脂的食物，少吃肥肉油炸等助长痰湿的食物。

肥胖者宜少吃多动，减轻体重。

月经量少吃什么山楂荷叶饮--山楂、陈皮、荷叶各10克，加水煎汤，取汁代茶饮。

3、血虚型。

此种体质的女性多患有贫血，经色较淡，质地较稀，脸色苍白或萎黄，容易疲倦、头晕、心悸，舌质淡白，苔薄白，脉细弱。

平时应多吃瘦肉、红凤菜或菠菜、蕃薯叶等绿色蔬菜或苹果、樱桃、葡萄等富含铁质的食物。

治疗宜补气、养血。

四物乌骨鸡--熟地15克、当归10克、白芍10克、川芎5克、乌骨鸡半只、生姜3片，加水适量炖熟，再加入葱白数段后食用。

4、宫寒型。

这种体质常发生于爱吃冰冷食物的女性。

月经较易延后，经量较少或颜色较暗，有些在月经来前或来潮时小腹冷痛，剧烈时甚至脸色发青，四肢冰冷，热敷则疼痛可稍微减轻。

诊察时，常可发现舌质颜色较淡，舌苔白，脉沈紧。

治宜温经散寒，并应忌吃生冷的食品。

艾叶生姜蛋--艾叶10克、生姜15克，水1碗煎至半碗去渣，鸡蛋1个去壳搅拌，放入汤内煮熟服食，每日1--2次(艾叶用量不宜太多，每次60克即可，若食用太多会有恶心、呕吐的副作用)。

二、月经少吃什么食物好呢

少吃辛辣油腻刺激的，还有冷的，冰水，冰水果，这些都不要吃，吃常温的，或者热的最好，而且来月经时最好少洗淋浴哈.应该对生育影响不大哈，想要宝宝前去
做次关于这方面的检查再决定要哈~~

三、经期量少吃什么好

女子月经量的多少因人而异，一般是20~100毫升。

一般每天换3~5次卫生巾或纸，就算是正常。

如果经血量过多，换一次卫生巾或纸很快就又湿透，甚至经血顺腿往下淌，这就不正常了。

经血过多，可能是精神过度紧张、环境改变、营养不良以及代谢紊乱等因素引起的功能性子宫出血。

经血长期过多会引起贫血，应查明原因，进行治疗。

当然，如果因为子宫、卵巢不正常或全身性疾病，引起月经量过少，这种情况也不正常，也应及时就医

四、月经少应该吃什么好？

活血的。

。月经量30到多少都是正常的。

。具体的我忘了

五、月经量少吃什么

月经量少的常见原因有以下几点：1、过度节食的女性会发生月经量少。
2、作息无度的女性容易发生月经量少，因为女性在经期受寒冷刺激，会使盆腔内的血管过分抽缩，就会产生月经量少，甚至闭经。
3、生闷气或相遇重要魂魄刺激和心理创伤，都容易导致少女月经量少。

月经少还可能有以下原因：

常见的是内分泌原因，如各种激素分泌异常或不排卵等；

另外可能是子宫内膜本身的原因，如子宫内膜结核引起内膜病变或人工流产、刮宫引起子宫内膜薄等。

中医学认为治疗月经量少应先明确病症原因，即可对症施治。

传统医学辨症施治，应用补肾扶脾，理气活血法使气血调和，阴生阳长，脾胃健，精血旺则流自畅。

鹿胎膏使药性流经血脉，直达患处。

通过补肾健脾益肝，使女性胞宫生命力旺盛。

中和堂的不错，在淘宝上有卖的，同时通过鹿胎膏的活血化瘀，去寒凝、除湿气等作用，加速女性胞宫的血液循环，让行经期经血顺畅，使月经恢复正常。

参考文档

[下载：月经量少来月经时喝什么比较好.pdf](#)

[《股票一次买卖的收费是多少》](#)

[《下周跳水买什么股票》](#)

[《董明珠所持股票是什么》](#)

[《保利物业股票怎么样》](#)

[下载：月经量少来月经时喝什么比较好.doc](#)

[更多关于《月经量少来月经时喝什么比较好》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/read/52770700.html>