

月经量少要吃什么好 月经量少吃什么好-股识吧

一、月经黑量少怎么办

月经量少要吃什么好？通常月经来潮前饮食要注意以清淡、易消化为主，如可多食豆类，鱼类等高蛋白食物。

月经量少吃什么食物好？妇科专家建议，平时饮食以清淡、易消化、富营养为主，可多食豆类、鱼类、蔬菜、水果等。

月经量少要吃什么？鹿胎是一味传统经典的中药，几千年来中医妇科一直用鹿胎调理女性月经，保养容颜。

“皇帝猎鹿喝鹿血，皇后寻鹿吃鹿胎”之说法就证实了鹿胎作为宫廷药的名贵。

 ;

鹿胎胶囊调理气血，平衡内分泌是鹿胎的显著功效。

保养子宫、恢复卵巢功能，避免了西药人工周期带来的副作用和雌激素产生的依赖性。

对气血瘀滞及虚寒症引起的月经不调有非常好的调经效果。

lutaigao

二、每次来月经第一天血是你黑色的。第二天就有血块，我还是个女孩子。请问这是怎么回事啊？

黑色的就是血块啊。

月经有血块如何调理 1、一般可用中药进行调治，根据症状和体征，采用活血化瘀、理气通络的方法有较好的效果。

诸如红花、桃仁、薄荷、坤草、泽兰、赤芍之类，对改善症状和体征均有良好效果。

不过，这要在大夫的指导下服用。

月经有块者应注意经期保护，冬天注意保暖，防止着凉，不食生冷食物，不过于劳累，保持心情愉快，劳逸结合。

对颜面色素沉着者，可通过外病内治的方法，调理月经获得痊愈。

经血暗红有血块，属“血瘀气滞”体质，可用川芎，丹参，红花等材料。

若经血少色淡，属于“血虚体虚”要用当归，黄芪，熟地，桂圆人参等补身体。

若为手脚冰冷的“虚寒”体质，用桂枝，茴香，艾叶食用暖身。

2、饮食改善调理---宜采用高蛋白低脂肪饮食，多摄取维生素C，E是骨盆血液循环顺畅，减低因充血导致痛感，并补充丰富的钙和镁让肌肉放松。

不宜吃得食物--在MC来的前3天，到经期结束的食物要温热为主。
炭烤，油炸，辛辣或者腌渍品要少吃，西瓜，梨，椰子，葡萄柚忌吃，以免影响血管受缩。

白菜，苦瓜，白萝卜刻加热后吃。

月经期间的禁忌饮食

任何补品（当归、四物、麻油炖品.....）容易造成子宫过度收缩。

生食、冰冷的饮品容易造成下腹部血液循环不佳，而影响经血顺利排出造成痛经。

咖啡、任何刺激性饮品容易影响情绪。

女性月经期间不宜食用任何中药补品，因为太补的炖品会影响子宫的收缩，使经血不易排净，而姜丝猪肝汤是最佳的选择，可以舒缓子宫肌肉，帮助经血排出，而且做法简单，经济又实惠！做法：两大碗水，水滚后放入一把姜丝，一分钟后再放入八小片猪肝，大火热滚后再放入菠菜及少许葱花，最后加点香油和盐即可。

三、女人月经来的时候吃什么东西好

你好，经期要注意保暖，可以适当的喝些姜汁红糖或是益母草。

期间要少吃辛辣生冷有刺激的食物。

四、月经黑量少怎么办

你好，你的情况属于是月经不调，正常情况下月经血是暗红色，月经量是30~50毫升，持续3~7天，你现在颜色比较深，出血量比较少，可能是月经不调，你可以化验血，检查一下激素和甲状腺功能，B超检查看看子宫情况。

建议先查找原因，然后给予治疗，你平时不要吃冷凉的食物，不要熬夜。

希望我的回答对你有所帮助！

五、月经量少吃什么好

- （1）属气血亏虚型的宜补气养血，可服八珍丸、十全大补丸。
- （2）属阴虚血亏型的宜滋阴养血，可服六味地黄丸。
- （3）属气滞血瘀型的宜理气活血祛瘀，可服女宝、当归浸膏丸、妇康宁片、桂枝

茯苓丸。

(4) 属寒湿凝滞型的宜温经散寒、燥湿化瘀，可服金匱温经丸、女宝。

(5) 属痰阻冲脉的宜祛痰通络，可服苍附导痰丸。

注意事项：1. 适当锻炼身体，合理安排工作、生活，改善环境、增加营养，去除慢性病灶。

2. 应保持乐观的情绪，戒除精神刺激，尤其要避免过度的悲伤、忧愁、焦虑及恼怒。

3. 遇事要冷静，处事要有容人之德，事后不要反复思量，郁郁寡欢。

六、月经量好少

您好，首先要看是什么原因引起的月经量少，引起月经量少的原因有很多，如妇科炎症，内分泌紊乱，精神工作压力大，贫血等。其次，可能是子宫内膜本身的原因，如多次人工流产子宫内膜结核引起内膜病变或，刮宫引起子宫内膜薄等。长时间的月经量少可能引起闭经或不孕等情况，建议你及时到医院检查，明确病因后积极对症治疗，以免影响身体健康。日常生活中要注意保暖，少吃辛辣刺激食物。如果您的身体出现上述疾病症状或其他不适，请尽早到正规医院就诊。

如果您有更多健康问题，欢迎通过以下两种方式获得帮助：1. 登录广州仁爱医院网站查看和专家在线咨询，2. 拨打广州仁爱医院咨询电话：四个2，四个9，祝您健康！G

参考文档

[下载：月经量比较少要吃点什么好.pdf](#)

[《股票类理财产品都有什么区别》](#)

[《股票申购成功后什么时候准备资金回来》](#)

[《重仓股票不能撤销吗为什么》](#)

[《为什么st的股票交易不了》](#)

[下载：月经量比较少要吃点什么好.doc](#)

[更多关于《月经量比较少要吃点什么好》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/70903155.html>