

# 月经量少吃什么调理比较好；月经量少吃什么好-股识吧

## 一、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，可服金薷温经丸、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。

## 二、月经量过少吃什么？怎么办啊？

可以用性激素治疗，不过，应该在医生的指导下用药

## 三、月经量少吃什么食物

- 1、益母草60克、红枣30克、鸡蛋10只，共煮，喝汤，吃红枣与鸡蛋(服量以舒服为度)。  
用于精血不足挟瘀者。
  - 2、黄芪30克、黄精15克、山茱萸12克、巴戟天12克、当归9克，上药研末，炼蜜为丸，每日2~3次，每次3克，吞服。  
用于精血亏虚者。
  - 3、三棱30克、莪术15克、红枣30克冰煎，分2天服，每天服2次，每次50ml。  
用于血瘀者。
- 特别提示：女性月经量少在注意日常生活调理外，还应警惕是否功能失调性子宫出血病、多囊卵巢综合，卵巢早衰或人流术后宫腔黏连或大失血后等疾病，应引起高度重视。

## 四、月经少吃什么

月经少吃什么？

## 五、月经量少吃什么好？吃什么才可以让自己的月经量调养呢？

月经量少通过饮食调理治疗挺不错的，但是这也只是辅助治疗，不能够从根本上解决问题，应该从病源头治疗，上海中潭医院中医科苏友明中医调理治疗月经量少还是挺不错的。

## 六、月经量少吃什么

1、乌鸡白凤丸一定要坚持吃3月以上。

虽然它不直接治痛经，但她调经，起关键的辅助作用。

2、保暖很重要。

尤其是经前一周及经期。

尤其是吹空调、足部着凉、洗澡后没擦干着凉等一定要杜绝。

3、休息。

经前及经期劳累容易造成痛经。

4、经期热敷小腹。

5、吃热食，尽量不吃冷食。

因为我以前特爱吃冰淇淋，因为痛经而克制不吃后，痛经很快就减轻了  
老实说，我也有这样的问题。

我吃什么药都好象没用处，我自己后来找到了一个有效的办法。

你不妨试一试.就是月经来的时候，心情一定要放轻松，最好就是笑，笑的时候，你下腹会放松，对痛经有缓解的作用，要是还是有点痛，我会双手轻拍自己的下腹，使其自然的放松，大概5分钟左右，你会发现痛经好像缓解不少.你可以试试！！

！在一般情况下，月经期由于盆腔充血而有小腹部轻度的坠胀感，这是正常的，并非病理性的。

但是当疼痛严重，甚至到了影响日常生活和工作，并需要服药的时候，就属于病理

状态了，医学上称之为痛经。

因为生殖器官病变引起的痛经，叫继发痛经。

生殖器官未器质性病变的痛经叫原发性痛经。

原发性痛经经常发生于月经初潮后不久，或未婚、未孕的女性，可能的病因是子宫内膜和血液内前列腺素含量的增高造成的，治疗的方法只能是在月经来潮的时候服用含有前列腺素合成酶抑制剂的药物，如消炎痛或乙酰水杨酸，以缓解症状。

继发性痛经的病因较复杂，如子宫颈狭窄、子宫发育不良、子宫内膜异位症、内分泌异常或盆腔炎等，都可以引起痛经。

需要进行系列的检查才可以确定原因。

原发性痛经一般对生育没有影响。

有的继发性痛经就会对生育产生影响，如子宫发育不良、子宫内膜异位症、内分泌异常等。

很多大医院的妇产科都可以做相应的检查和治疗，建议你仔细地查找病因，对症治疗。

给你几个痛经的中医食疗方 若月经来时肚子不舒服，可用热水袋热敷，还可喝些生姜红糖水、玫瑰花茶等暂时缓解。

中医认为，月经病与肾功能、脾、肝、气血、子宫等都相关，而且痛经有寒热虚实之分，可以痛感来分类。

喝热饮痛感减弱属寒，痛感加剧属热，喜按喜揉者属虚，越按越痛者属热。

痛经者平时应忌食生冷和酸辣食物，以清淡易消化为佳。

以下是几个痛经食疗方：

1.气虚血弱型，羊肉炖当归北芪：当归50克，羊肉500克，北芪30克，吃肉喝汤。

2.肝肾亏损型，川芎丹参煲鸡蛋：川芎6克，丹参12克，鸡蛋两个，加水同煮待蛋熟后去壳再煮片刻，吃蛋喝汤。

3.寒凝血淤型，生姜红糖水：生姜15克，红糖适量，开水冲泡当茶饮。

4.气滞血淤型，益母草煮鸡蛋：益母草30克，鸡蛋两个，加水同煮待蛋熟后再煮片刻，吃蛋喝汤。

5.湿热蕴热型，丝瓜红糖汤：老丝瓜250克洗净切碎，红糖适量，煎汤趁热喝

## 七、月经量少如何调理？

引起月经不调的原因 1、神经内分泌功能失调引起：主要是下后脑生茶杯卵巢轴的功能不稳定或是有缺陷，即月经病。

2、器质病变或药物等引起：包括生殖器官局部的炎症、肿瘤及发育异常、营养不良；

颅内疾患；

3、其他内分泌功能失调如甲状腺、肾上腺皮持功能异常、糖尿病、席汉氏病等；

血液疾患等。

&nbsp; ;

&nbsp; ;

中药物逍遥调经贴对月经不调可以起到很好的调理和治疗的作用；

此外，某些妊娠期异常出血也往往被误认为是月经不调。

每个月的那几天，都是女性颇为烦恼的日子。

有规律、无疼痛地过了还算好，如果碰到不按规律“办事”的时候，更够女性朋友们烦的了。

许多女性发生月经失调后，只是从子宫发育不全、急慢性盆腔炎、子宫肌瘤等妇科疾病去考虑，而忽视了生活因素。

殊不知，许多你往往没意识到的不良习惯，都可能是导致月经失调的罪魁祸首。

&nbsp; ;

月经不调温馨小贴士 1.缓解精神压力，可从事一些全身运动，如游泳，跑步，每周进行一至二次，每次30分钟。

2.多食用一些有减压作用的菜肴，如香蕉、卷心菜、土豆、虾、巧克力、火腿、玉米、西红柿等。

3.经期要防寒避湿，避免淋雨、涉水、游泳、喝冷饮等，尤其要防止下半身受凉，注意保暖。

4.不妨在食谱中添加大葱、豆类、南瓜、大蒜、生姜、栗子、橘子等食物；

另外，醋、酱、植物油、辣椒、胡椒等调料及炖牛肉、鸡肉高汤，都对这种情况引起的月经不调有一定作用。

5.少用微波炉，冰箱不宜放在卧室里。

讲究电器的科学使用，尽量避免多种电器同时开启使用，持续使用时间不可过长，次数不宜过频。

6.多吃一些胡萝卜、豆芽、西红柿、瘦肉、动物肝脏等富含维生素A、C和蛋白质的食物，经常喝些绿茶，都能有效预防和减轻电磁污染对人体的危害。

&nbsp; ;

7.核桃、酸奶、青梅干都是润肠通便的零食；

少食用咖啡和多吃香蕉也能起到促进排便的作用，但过量食用会弄巧成拙。

&nbsp; ;

8.适量补充维生素C。

维生素C能够减轻吸烟对身体的危害，可服用一些药片，或多吃橘子、橙子、猕猴桃等水果。

月经不调治疗的饮食宜忌 1. 水果类：瓜类（西瓜、小玉、香瓜、哈密瓜）、橘子、水梨、蕃茄、椰子、杨桃、葡萄柚、荔枝、芒果、香蕉、龙眼等。

2. 冰凉饮料及冰冻物（布丁、果冻等）。

（30分后，待凉后可少服。

）3. 蔬菜类：萝卜、空心菜、大白菜、苦瓜等，这些蔬菜一般在热煮时已有加葱、蒜、姜、豆豉等配料，寒性已减少，所以上述蔬菜可以食用。

- 月经不调治疗的注意事项
1. 月经不调治疗的疗程为三个月，第四个月停药观察月经周期情形，一般规律服药后治疗一个疗程后即可恢复正常。
  2. 月经不调治疗期间，若有感冒，请停药调经药物，等感冒好后再服。
  3. 月经不调治疗期间，若有服其它药物类（白凤丸、四物汤等），请告知医师。
  4. 月经恢复正常后，请特别节制生冷瓜果、冰凉饮料，以免复发。
  5. 调经须较长时间配合，请耐心服用药物。

## 参考文档

[下载：月经量少吃什么调理比较好.pdf](#)

[《股票改名st会停牌多久》](#)

[《股票保价期是多久》](#)

[《股票改手续费要多久》](#)

[《股票订单多久能成交》](#)

[《高管离职多久可以转让股票》](#)

[下载：月经量少吃什么调理比较好.doc](#)

[更多关于《月经量少吃什么调理比较好》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/70905067.html>