

姨妈量比较少吃什么~月经少吃什么会多点-股识吧

一、来月经的时候血量比较少，该多吃些什么？？

喝红糖水，吃大枣

二、月经量比较少的时候吃些什么好些？

当归和红枣煮红糖水喝，可以调经补血，用于月经过少。
至于水果，苹果、山楂、葡萄都可以。

三、月经来的量比较少，又不想吃药，吃什么效果更好些

建议你去医院检查、判断；
让医生进行处理解决为好。

四、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)。

五、月经量一直较少，该怎么办？吃些什么食物或者药？

吃花品绣调理月经。

花品绣调理内分泌，调理月经

六、月经量少怎么调理？月经量少吃什么好？

清宫后，子宫内膜受损，所以月经量会少的。

可以吃 rt卓 er祺 lu 胎 sf高 nbsp; ;

调理，可以增加内膜的厚度。

人流后身体恢复要保证优质蛋白质、充足的维生素和无机盐的供给，尤其是应补充足够的铁质，以预防贫血的发生。

可以选择它。

它是专门针对流产女性补充营养的，它既能及时补充所需营养，又容易消化吸收。它可以快速修复伤口，提高免疫力，减少后遗症，并且可以为以后怀孕打下一个良好的基础。

掏。

宝网上就有，祖方秘制，都已经传了好几代了。

你可以去了解下，希望对你有帮助

七、月经来的量比较少，又不想吃药，吃什么效果更好些

月经量变少是有身体内一些内分泌不好，或好多因素导致的，最好是吃些中药做一下内部调理。

月经过少在各个年龄段妇女都可能发生。

月经周期基本正常，经量明显减少，甚或点滴即净，或经期缩短不足两天，经量也少者，称为月经过少，又称经水涩少。

一般认为经量少于30毫升，相当于西医月经不调中的月经稀少。

原因很多，一般与本人体质虚弱有关。

有先天性发育不良，子宫偏小，子宫内膜薄，经行量少。

也有因为工作紧张，过度疲劳，劳伤气机，气血不足，经血量少。

如夫妻房室不节，损伤肾气，肾虚精血不足会导致月经过少。

感受寒气，寒邪侵入机体，血寒凝滞，经血运行不畅。

因病体弱，如患甲状腺功能亢进，代谢紊乱，血虚经少。

身体肥胖，痰湿阻滞，引起内分泌失调，经行过少。

还有长期服用避孕药，或人工流产，损伤子宫内膜，患结核病等原因造成局部损伤，影响月经生理，均会导致月经量少。

中医认为，长期月经量少，伴有腰膝酸软、头晕耳鸣，多属于肾虚，多因子宫发育不良、性腺功能低下引起。

经量逐渐减少，面色淡白，心慌乏力的多属于血虚，可因久病伤血，体质虚弱引起。

月经过少，经色紫暗，伴有血块，经行腹痛的多属于血瘀，可由盆腔炎症、腹部手术后遗症所致。

因肥胖引起月经过少，中医属于痰湿，须考虑多囊卵巢综合征等导致继发性月经过少。

中药鹿胎是纯天然动物药，具有补气养血，温经散寒通络，补益肝肾，疏肝解郁的

作用，可以平衡内分泌，激活罢工的子宫和卵巢，是恢复月经的纯天然良药。避免了西药诸多副反应。

获取更多鹿胎知识，请搜索 鹿胎网 了解。

除了用药外，还要从精神方面调理，心态要平衡，适当运动，乐观面对生活……身心健康才是女人完美的状态

参考文档

[下载：姨妈量比较少吃什么.pdf](#)

[《投资股票多久收益一次》](#)

[《购买新发行股票多久可以卖》](#)

[《同花顺股票多久提现》](#)

[《农业银行股票一般持有多久分红》](#)

[下载：姨妈量比较少吃什么.doc](#)

[更多关于《姨妈量比较少吃什么》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/store/66099846.html>