

月经量少益母草搭配什么吃比较好.女性经血量少应吃什么-股识吧

一、月经量少时益母草适合经期吃吗

可以吃...但要注意适量

二、月经量少是不是可以吃乌鸡白凤丸和益母草...

可以啊，那都是活血的药。

对量少有好处！吃多久这个问题有点难，看个人体质还有和平时的自我保健。

量少除了身体本身的原因，还有就是因为你自己没有注意：比如说来月经吃了冰冷的食物和辛辣的东西，经期没有注意保暖等等，都会影响月经。

所以说，如果你做好了护理，那么一般吃一到两个月就可以见效了。

三、月经量少可以喝益母草嘛

是可以喝益母草的。

益母草颗粒具有活血调经的功效，一般用于血瘀所导致的月经不调，经血量减少等症状。

喝益母草颗粒时不能吃生冷寒凉辛辣刺激性的食物。

当然，如果是因为雌激素水平过低，卵巢功能衰退等因素导致的月经量少，应该积极治疗原发病。

另外，月经量少的女性，饮食应该清淡易消化，富有营养，可以适当的多吃一些黄豆和黄豆类制品，蔬菜水果、五谷杂粮均衡摄入。

四、女性经血量少应吃什么

月经量少的女性多因血虚、血瘀、气滞、寒凝血脉、痰阻等原因所致。

一般月经来潮之前饮食易消化、应清淡、富营养。

可以多吃豆类、鱼类等高蛋白食物。

并增加水果，绿叶蔬菜、多饮水等。

此外，月经量少的女性可以根据体质的不同来选择不同的药膳食用：1、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。

2、血瘀型：月经易延后，经量少或有血块，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，严重者甚至不孕，常见于子宫内膜异位症患者，治疗时宜活血化瘀。

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。

治月经延后或痛经。

3、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)。

4、痰湿型：体态多较肥胖，胸口闷胀，月经较易延后或经量少，常伴有白带较多的情形。

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。

山楂荷叶饮--山楂、陈皮、荷叶各10克，加水煎汤，取汁代茶饮。

以上介绍了月经量少多吃什么食物好，希望你有所帮助，最后，义乌九三妇科医院专家建议女性朋友如果长时间月经量少应引起重视，及时到妇科医院进行治疗为好。

五、月经量少，可以喝益母草吗？或者大家提供个可以补一下

展开全部益母草对气滞血淤型的状况很适合，你要弄清你是怎么的情况导致的量少，如果是血虚，吃这个就没用。
很简单啊，给医生把个脉不就知道了。

六、益母草搭配百消丹一起服用。可以治疗月经少吗？

您好！可以，您服用的这两种药都是活血化瘀的，可以治疗瘀血引起的月经量少，建议您最好是去正规医院检查一下，不要盲目用药，注意休息。

参考文档

[下载：月经量少益母草搭配什么吃比较好.pdf](#)

[《股票卖出后钱多久可取》](#)

[《入职体检后多久可以拿到股票》](#)

[《股票交易停牌多久》](#)

[《股票放进去多久可以赎回》](#)

[下载：月经量少益母草搭配什么吃比较好.doc](#)

[更多关于《月经量少益母草搭配什么吃比较好》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/store/69065861.html>