

经期量少煲什么汤比较好——月经量少吃什么-股识吧

一、月经量少可以喝十味黄金汤吗

可以喝的请采纳满意答案

二、来大姨妈量少该吃什么？

汕头龙湖综合门诊部专家团队为您解答：月经量少其实是一种月经病，因为月经正常量是每个月50-60毫升，导致月经量少的原因也有很多。

1、子宫小，子宫畸形，子宫内膜自然就少，子宫内膜脱离的少，就会造成月经量就少。

2、多次人流打胎刮宫术后，使子宫内膜外伤导致宫腔发生粘连，也会引起月经量少，严重的还会造成闭经。

3、节食减肥也会使月经量变少，正常月经的维持需求一定比例的脂肪，过火节食会构成躯体脂肪缺乏。

影响激素合成，假如全身处于低雌激素状况，就可显示为月经量过少。

这些都可以导致月经量少的原因，那么，月经量少吃什么比较好呢？1、黑木耳大枣汤：大枣20枚，黑木耳10克，红糖10克，加水炖饮汤，每日早晚各1次。

2、羊肉生姜当归汤：当归、生姜各10克，羊肉片100克，加水同煮，熟后加盐，饮汤食肉。

3、益母草乌骨鸡汤：乌骨鸡1只，当归、黄芪、茯苓各9克，益母草30克，将鸡洗净，去脏杂，把药放入鸡腹内用线缝合，放砂锅内煮熟，去药渣，加入调味品后食肉喝汤，分2—3次服完。

月经前每天1剂，连服3—5次。

4、保证充足的睡眠时间俗话说：“女子以血为本，以肝为先天”，养肝血对女人来说至关重要。

肝血不足，月经量容易变少，睡眠比实物更养肝血。

所以月经量少的人，要保证充足的睡眠，最迟也要在晚上11点以前入睡，才能使肝血得到滋养，改变月经量少的情况！

三、月经期间喝什么汤比较好？

用红糖、生姜、大枣熬成汤，效果比较好。

可以缓解疼痛，也有补血的作用。
还可用益母草加红糖煮了喝。

四、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

五、月经量少怎么食补

月经过少的营养原则 1、饮食应以清淡且富有营养为主。

2、注意补铁。

3、补充维生素C

维生素C的重要作用是促进生血机能，用以辅助治疗缺铁性贫血。

4、保证高蛋白食物。

适宜食物 1、主食及豆类的选择

小麦、小米、玉米、紫糯米、黑米、黑豆等及豆制品。

2、肉蛋奶的选择 猪肉、猪皮、牛肉、羊肉、动物内脏、动物血、兔肉、鸡肉、鱼类、蛋类、奶及奶制品等。

3、蔬菜的选择 油菜、小白菜、卷心菜、菠菜、苋菜、芹菜、藕、芥菜、青蒜、菜花、柿子椒、西红柿、胡萝卜、香菇、鲜蘑等。

4、水果的选择 水果是维生素、糖分、水分和矿物质的重要来源。

除月经期不宜过食生冷瓜果外，平时则应多食。

如：苹果、红枣、桂圆、荔枝、梨、香蕉、橘子、山楂、西瓜、荸荠、甘蔗、桃、李、杏、石榴、柿子、杨梅等。

饮食禁忌 1、忌食辛燥食物 忌食姜、酒、辣椒等辛燥食物。

2、忌油腻食物 本病患者往往伴有胃纳不佳或消化不良，饮食应以易消化，开胃醒脾为主，忌伤胃之物。

3、忌寒凉食物

寒性食物有：螃蟹、海螺、蚌肉、黄瓜、茼蒿、西瓜、冰镇冷饮等。

参考文档

[下载：经期量少煲什么汤比较好.pdf](#)

[《股票交易系统延迟多久》](#)

[《股票是多久派一次股息》](#)

[《股票卖掉后多久能到账户》](#)

[下载：经期量少煲什么汤比较好.doc](#)

[更多关于《经期量少煲什么汤比较好》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/subject/70902927.html>