

# 月经量比之前少了一点吃什么好.月经量少吃什么可以改善-股识吧

## 一、月经期量少吃什么好

你好 &nbsp; ;

正常情况下，一次月经出血量约为60毫升左右，低于30毫升为过少，超过80毫升为过多。

怎样知道自己的月经量是否正常呢？卫生巾可以帮我们的忙。

一般来说，每个周期的用量不超过两包（10片/包），如果超过三包，且每片都是湿透的，就属月经过多；

如果每次一包都用不到，而且每片的血量很少，就属月经过少，这两种情况都属异常。

您的情况建议您做个内分泌的检查，看一下体内的激素水平是否正常。

## 二、月经量少吃什么可以改善

提前7天吃木耳 将木耳泡了---每天吃三次 每次几片，生和熟吃都可以的  
经前和经期 经后都要吃----还可以吃归脾丸----脾是造血器官，-----  
其他的照样保证睡眠-----最好吃每天半斤牛奶保证蛋白质，水果是桂圆-  
大枣烧糊了-冲水喝，，为了防止炎症--腹疼 还可以  
吃主食时---红小豆与大米饭做；

## 三、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，可服金萸温经丸、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。

## 四、月经量少要吃什么才会好呢

月经量少的女性可通过以下几中食物疗法来进行调理：

1、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。

2、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。

3、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。

## 五、月经量少吃什么好

东阿阿胶。

不过一般是每天吃几颗吧。

有时候喝点红糖水。

## 参考文档

[下载：月经量比之前少了一点吃什么好.pdf](#)

[《股票你们多久看一次》](#)

[《核酸检测股票能涨多久》](#)

[《股票多久能买完》](#)

[下载：月经量比之前少了一点吃什么好.doc](#)  
[更多关于《月经量比之前少了一点吃什么好》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/article/40197357.html>