

月经量少发黑煲什么汤比较补气血、月经少又有点黑煮哪些粥吃-股识吧

一、经期量少煲什么汤

红枣

二、月经量少且发黑吃食补

我之前就是月j经颜色发黑
量少后来听朋友介绍吃的鹿j宝j斋j滋j补j膏你可以试试这个 nbsp; ;
挺有效的

三、月经量少颜色黑吃什么

月经不调，找中医看看调理就好了

四、月经少又有点黑煮哪些粥吃

女性出现月经量少颜色发黑，多因气滞血淤，经血在宫内淤积时间长所致。
而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。

引起月经血发黑原因有三种：原因一、气滞血瘀出现月经黑色月经先后无定，经量或多或少，色紫红，有块，经行不畅。

或伴小腹疼痛拒按，或有胸胁、乳房、少腹胀痛，腕闷不舒，舌质紫黯或有瘀点，苔薄白或薄黄，脉弦或涩。

治宜活血化瘀、理气止痛。

女人气滞血淤的症状：1、有便秘的习惯；

2、肌肤干燥，黑眼圈很明显；

3、经痛特别严重，周期不规律；

4、经血量很多；

5、小腹特别突出；

6、手脚冰冷，但头跟脸却特热。

月经量少颜色发黑怎么办?对症调理3款食疗 原因二、神经内分泌功能失调引起：主要是下后脑-垂体-卵巢轴的功能不稳定或是有缺陷，即月经病。

原因三、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，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，肝脏疾患，血液疾患等。

使用治疗精神病的药物，内分泌制剂或采取宫内节育器避孕者均可能发生月经不调。

月经量少且黑色的高发者：1、通常气滞的人也会带有血淤的症状；

2、劳力工作者；

3、出过车祸或得过内伤的人；

4、常吃冰品或生冷食物的人，尤其在经期间；

5、有肩膀酸痛的毛病。

月经量少颜色发黑护理方法1、精神愉快，避免精神刺激和情绪波动，个别在月经期有下腹发胀、腰酸、乳房胀痛、轻度腹泻、容易疲倦、嗜睡、情绪不稳定、易怒或易忧郁等现象，均属正常，不必过分紧张。

2、卫生，预防感染。

注意外生殖器的卫生清洁。

月经期绝对不能房事。

注意保暖，避免寒冷刺激。

避免过劳。

经血量多者忌食红糖。

4、吃生冷、酸辣等刺激性食物，多饮开水，保持大便通畅。

血热者经期前宜多食新鲜水果和蔬菜，忌食葱蒜韭姜等刺激运火之物。

气血虚者平时必须增加营养，如牛奶、鸡蛋、豆浆、猪肝、菠菜、猪肉、鸡肉、羊肉等，忌食生冷瓜果对症调理的三款食疗行气祛瘀食谱——砂仁猪肚汤配料：砂仁10克、田七9克、猪肚100克。

做法：将猪肚用沸水洗净，刮去内膜，去除气味，与砂仁、田七一起放入锅中，加水适量，烧沸后文火煮约2小时。

功效：行气醒胃，祛瘀止痛，有效治疗气滞血瘀型痛经问题。

补气血食谱——黑豆大枣汤配料：黑豆100g，大枣50g，红糖20克做法：将黑豆、大枣加水适量，煮成粥状，加红糖调服，为1剂。

每次月经来潮前3天开始服用，每日1剂，连服10剂为一疗程。

功效：益气养血，调经止痛，治疗气血虚弱痛经。

补肾食谱——阿胶红枣乌鸡汤材料：乌鸡、阿胶、黄精、芡实、桂圆、红枣、枸杞子、桑葚、姜飞水。

做法：乌鸡去除内脏和头尾，洗净；

将所有药材洗净用少量清水浸泡片刻；

把乌鸡放入汤煲中，加姜飞水；
用明火煲煮30分钟后，撇去浮沫，加入药材，温和熬煮3小时。
起锅前加盐。

说明：乌鸡、阿胶、枸杞、芡实、黄精、桑葚等食材都能滋阴补肾。

乌鸡、阿胶、红枣、桂圆等食材还能补血养肝。

功效：有养肝、益气补血、滋阴养肾、益精明目的作用。

对于体虚血亏、肝肾不足、脾胃不健的女人来说，要多喝。

五、月经量少且发黑吃食补

我之前就是月j经颜色发黑

量少后来听朋友介绍吃的鹿j宝j斋j滋j补j膏你可以试试这个 nbsp;nbsp;挺有效的

六、现在气血不足，经期量好少好少，好苦恼，不知道该怎么去补？不知道煲什么汤喝比较好？

去药店买八珍益母丸吧，气血双补，效果不错。

之前我也是月经延期，量少色淡，典型的气血不足，吃了四盒的样子，月经就正常了。

而且这种药一盒十元，很便宜的。

七、我的月经量有点少 而且很黑 有淤血 是不是应该把四物汤的组成稍微调整一下 比如增加当归的量 减少其他的量

朋友你好，从你的描述的这症状来看这可能是血瘀的原因，可吃乌鸡白凤丸

八、月经量少发黑怎么食补

多吃点大红枣、红糖水、鸡蛋，乌鸡，黄花菜，是补血的东西多吃点。

注意休息，别太劳累，注意保暖。

食补一段时间如果还是不好，吃点中药的g盛德轩膏调理一下，效果会更好。

我就是食补和药一起调理好的，你也可以试试。

效果挺不错的。

参考文档

[下载：月经量少发黑煲什么汤比较补气血.pdf](#)

[《怎么样看懂股票分时图走势》](#)

[《盛京银行股份有限公司是什么来的》](#)

[《上市公司收购资产合并报表规则是什么》](#)

[《a股通是什么公司》](#)

[《经传炒股软件好用吗》](#)

[下载：月经量少发黑煲什么汤比较补气血.doc](#)

[更多关于《月经量少发黑煲什么汤比较补气血》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/book/27822004.html>