

大姨妈量比较多好不好|经期，量多好还是量少好?-股识吧

一、“大姨妈”是不是每次的量越多越好?

月经量不是越多越好的，一般30-80ml就可以，太多了也是不正常的。

指导意见：建议不用过多干预月经，顺其自然即可，并注意经期保暖，经期不可同房，祝你健康。

月经量太多易致贫血很多女性常常会为了月经量少而感到担心，大家普遍认为每次月经来得越多就越排毒，对身体也更好，其实不然，我们身体里的每一滴血都是宝贵的，每一滴血都是粮食精，是通过我们吸收营养而制造出来的身体成分、细胞，出血量大反而可能是种不正常的表现。

就一般情况来说，正常的女性月经周期平均为28天，月经持续时间一般为3-5天，月经期的月经血量为30-120毫升，多数在50毫升左右，如果出血过多，甚至超过正常范围，时间长了势必会导致贫血，以及贫血引起来的并发症，严重危害身体健康。

回想看看，你是否在生理期和生理期过后，会有心悸、全身无力、腰酸腿痛、失眠多梦、面色苍白或萎黄等症状，或是在平时极易感冒、疲劳、比一般人更怕冷？如果有的话，要注意加强营养了。

贫血的女性，平时林多吃一些含铁量高的食物，比如牛肉，蛋黄，猪肝，鸡肝，动物血，红枣等等，每周喝几次补益的汤水，如红枣桂圆鸡蛋汤、猪肝瘦肉汤等等，加强营养；

保持心情舒畅，使气血畅通，贫血症状就会好转；

要避免剧烈活动，可以做一些缓和型的运动，如散步等，运动量不宜太大。

二、经期，量多好还是量少好?

都不好，适中就好，一个到一个半卫生巾的吸收量。

希望采纳

三、女人月经多好不好

不多不少！月经多了容易体内的脏东西排除，月经少了容易变胖，有可能造成月经不调。

- -
- 谢谢采纳

四、女人经期量多好些还是量少好些

一个周期中总量多于75ml或少于15ml，视为不正常。

五、月经来的多好不好

月经多 跟你上环有直接关系 可能是戴的环不合适 月经多也会对人体有影响的

参考文档

[下载：大姨妈量比较多好不好.pdf](#)

[《股指期货都包括哪些内容》](#)

[《股票投资人经常看哪些网站》](#)

[《什么是上市公司受限资金》](#)

[《股票上涨图片是什么颜色》](#)

[《可转债会跌破发行价吗》](#)

[下载：大姨妈量比较多好不好.doc](#)

[更多关于《大姨妈量比较多好不好》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/book/29471385.html>