

月经量少喝什么汤比较好__月经不调，月经量少，可以用四物汤吗？-股识吧

一、经期煲什么汤喝最好

经期煲汤首先当选当归炖鸡当归炖鸡的制作材料：主料：母鸡1000克，辅料：当归20克，调料：大葱5克，姜5克，盐3克，料酒5克，味精1克，胡椒粉1克。

1.母鸡去毛，去内脏，当归洗净后用纱布包好，放入鸡空腹腔内，加葱，姜，盐等上述调料，用小炖烂，出锅时撒胡椒粉少许，去当归渣即成；

2.每日一次，晚餐作菜佐食。

健康提示：适用于面色苍白，唇甲不华，头昏目眩，月经不调，产后虚弱，跌打损伤等症。

月经喝什么汤之当归牛肉汤当归牛肉汤的制作材料：牛肉(肥瘦)640克，当归40克，枣(干)60克，盐3克。

1.牛肉洗净，切块；

2.当归，红枣(去核)洗净；

3.全部材料放入锅内，用适量水，猛火煲至滚；

4.用慢火煲2-3个小时，用盐调味可用。

健康提示：1.血虚血滞、则月经不调，经行量少、小腹疼痛、闭经不行；

血虚头晕，则眼花、心悸，故调经之要，贵在养血；

经期煲汤中牛肉味甘、性平、补脾胃、益气血、以滋养气血生化之源，营养丰富；

2.当归补血活血、调经止痛；

经枣味甘，性平，补脾和胃，养血和药，以加强牛肉，当归之功效。

合而为汤，补血调经；

3.凡血虚诸症，或经行不畅，用之每获良效。

外感热病，阴亏火旺者不宜饮用本汤。

二、月经量少期间喝什么汤好

一般来说，经血量少，是由于雌激素水平低或子宫发育不良，建议您明确病因，对症治疗，也可请中医看看，一般也可吃些活血化瘀、补气养血的中药调理。

三、月经量少的人例假期间可以喝红豆汤吗

完全可以的，红豆有利尿补血的效果，不要吃寒凉食物，量少一般是宫寒、气血循环差，多吃温补活血化瘀、补气血的食物，气血好、循环代谢好了，自然就会好一些，做好保暖防止受凉。

四、女人来月经时喝什么汤好

楼主。

本人女，跟你家女友差不多。

每次都痛到要死。

建议：姨妈痛不是一日之痛，而是长久积累而成，桂圆红枣粥平时没来姨妈时可以喝。

来姨妈时切忌不要吃补血的东西，简单解释就是姨妈来时血液流动量比较大，吃这些东西会加剧血液运动，效果会更差。

平时一定要注意，来之前一个星期最好不要吃辣的喝凉的。

这两样都会导致姨妈痛，特别是凉的，中医讲通则不痛，如果疼的厉害不要蹲着也不要平躺，喝点热水缓解一下，如果是坐着就把腿伸直。

有助于姨妈下流。

。

。

。

也就是说腿是直的时候上半身成145°角度，（捂脸）疼的厉害可以去药店买点益母草颗粒，不要买什么月月舒颗粒啥的。

效果是一样的。

成分都是益母草。

平时都给她补充营养。

什么排骨汤啦鸡汤啦都可以（贴吧里大神们经常发的那些汤基本都可以）。

简单易做，我的姨妈痛基本上就是这样调理过来的。

扯了一堆乱七八糟的，不过还是希望对楼主有所帮助。

嘿嘿

五、我的月经量少，而且每月只有两到三天。只喝红花水配什么比较好喝?管用吗?还有什么办法可以是月经量增加?

你好：女性的月经周期一般为30天左右，行经期为3~7天，月经血量为50ml左右，如果行经期少于3天，月经血量少于20ml左右，考虑是月经量少。建议先结合自身情况进行判断与调节，体内激素水平低、子宫内膜薄、子宫内膜损伤等都会导致月经量少。

如果符合上述情况，需要到正规医院进行详细检查，明确诊断，对症治疗。

e

六、经期气色不好吃什么调理 3种汤补气血效果好

气色不好，脸色不好，看起来没有血色，这样不但会影响情绪，也会影响到工作的效率，最重要是补血，特别是在月经期。

用红枣，枸杞泡茶喝，实用又方便。

七、月经不调，月经量少，可以用四物汤吗？

月经量少，在中医上引起月经量少的病机除了血虚外，还有气滞血瘀、寒凝血瘀等。

而四物汤是补血养血的，因此，不一定对症，不能盲目使用，最好能去医院找中医生辨证论治用药。

参考文档

[下载：月经量少喝什么汤比较好.pdf](#)

[《股票手机开户一般要多久给账号》](#)

[《股票多久能买完》](#)

[《卖完股票从证券里多久能取出来》](#)

[《股票发债时间多久》](#)

[下载：月经量少喝什么汤比较好.doc](#)

[更多关于《月经量少喝什么汤比较好》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/book/70594557.html>