

# 姨妈量好少吃什么比较好月经量少吃什么食物-股识吧

## 一、月经量少吃什么食物

1、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。

2、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。

3、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。

特别提示：女性月经量少在注意日常生活调理外，还应警惕是否功能失调性子宫出血病、多囊卵巢综合，卵巢早衰或人流术后宫腔黏连或大失血后等疾病，应引起高度重视。

## 二、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，叫继发性痛经。

生殖器官未器质性病变的痛经叫原发性痛经。

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

### 三、月经量少吃什么？怎么办啊？

可以用性激素治疗，不过，应该在医生的指导下用药

## 四、月经量少吃什么调理

你这个情况必须得及时的治疗，否则时间长了以后是非常影响以后的怀孕的，而且容易闭经，我建议你试试

## 五、月经量少该吃些什么

月经量少一般是气血不足造成的，可以用十全大补膏治疗

## 参考文档

[下载：姨妈量少吃什么比较好.pdf](#)

[《a股股票牛市行情持续多久》](#)

[《定增股票一般需多久》](#)

[《滴滴上市股票多久可以交易》](#)

[下载：姨妈量少吃什么比较好.doc](#)

[更多关于《姨妈量少吃什么比较好》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/store/66633488.html>