

气血滋补 武汉三好堂中医

| | |
|------|----------------------------|
| 产品名称 | 气血滋补 武汉三好堂中医 |
| 公司名称 | 武汉三好堂中医门诊部有限公司 |
| 价格 | 面议 |
| 规格参数 | |
| 公司地址 | 武汉沌口经济开发区东风大道金桥太子湖1号B幢1-2层 |
| 联系电话 | 13407136801 |

产品详情

珠玉粥：先将薏仁和粳米煮熟，再将去皮捣碎的生山药和龙眼1肉放入同煮为粥。功效：双补心脾，月经期食用，有助气血恢复。乌贼炖鸡：鸡肉切丁，当归切片，乌贼骨打碎，装入陶罐内加清水500毫升，精盐适量，上蒸笼蒸熟，每日1次。一般3-5次可有效。功效：乌贼骨有收敛止血的作用，当归和鸡肉都是补1血佳品，所以对血虚型月经过多，颇具有效。炖瘦肉玉米1须30克，瘦肉120克，精盐适量，味精少许。将瘦肉切块，与玉米1须一起放入陶罐内，加水500毫升，上蒸笼加盖清蒸至肉熟，加精盐、味精，趁热服用。功效：玉米1须有凉血止血的作用，民间常用来治红崩，瘦肉能补1血，两者配合，故治血热型月经过多，疗1效显著。羊肉汤当归30克，生姜30克，精羊肉500克。一同放入砂锅内，加适量水，先用武火烧沸，再改文火炖至肉烂，调味后即可服食，每日一次，食肉饮汤。功效：温经散寒，适用于血虚有寒之月经不1调者服食调理。吴萸粥：将吴茱萸1萸研为细末，用粳米先煮粥，待米熟后下吴茱萸1萸末及生姜、葱白，同煮为粥。功效：补脾暖胃，温中散寒。适用于虚寒型痛1经及脘腹冷痛、呕逆吐酸。用量不宜过大，宜从小剂量开始。一切实1症及阴虚火旺的病1人忌服。干炖莲子荔枝干20粒，莲子60克。将荔枝干去壳和核，莲子去心，洗净后放在陶瓷罐内加水500毫升，上蒸笼用中火蒸熟服用。功效：荔枝干营养丰富，民间历来认为是补品，能补1血滋脾；莲子的作用主要是补脾固涩，两者合用，气血滋补，配伍恰当，因此常用来治脾虚型月经过多。

摄取优质蛋白质什么是优质蛋白质?优质蛋白质指的是含有人体必须的各种氨基酸，并且数量多，人体利用率高的蛋白质。蛋类、瘦肉、奶制品、大豆中的大豆蛋白都属于优质蛋白质，所以可以经常食用这类食物补充优质蛋白质。如果经期经血过多，造成血红蛋白流失，那么可以适当补充含优质蛋白质的食物，来及时补充经期中流失掉的养分。避免喝浓茶经期中不适合喝浓茶，浓茶含有大量咖啡，对神经和心血1管的刺激很大，容易增加焦1虑不安的负1面情绪，还很容易加重痛1经和经血量，并会延长经期。另外，浓茶中含有的鞣酸会影响人体对铁的吸收，易造成缺铁性贫血1血。不要过量食用甜食食用过多蛋糕、糖果、饮料等甜品，会导致糖分摄入过多，而出现血糖不稳定的情况，比如头晕、疲劳、心跳加快、情绪不稳定等，还会加重经期症状。冬季进入冬天，又到了进补的最1佳时节。现代医学认为，冬季是一年中寒冷的季节，万物处于封藏状态，是一年中最适合饮食调理与进补的时期。冬季进补能提高人体的免1疫功能，促进新代谢，使畏寒的现象得到改善；还能调节体内的物质代谢，使营养物质转化的能量最1大限度地贮存于体内，有助于体内阳气的升发，为来年的身体健康打好基础。俗话说“三九补一冬，来

年无病痛”，讲的就是这个道理。冬季煲汤进补应顺其自然，注意养阳，以温补为主。根据中医“虚则补之，寒则温之”的原则，同时因人们的年龄、性别、职业等差异很大，在选择冬季进补的方案时，应因人而异。如形体偏瘦、性情急躁、易于激动者，应以“淡补”为主，采用滋阴增液、养血生津的食材煲汤，禁用辛辣等食物；而形体丰腴、肌肉松弛者，宜采用甘温食物，忌用寒湿、冷腻、辛凉的食物；脑力工作者，则宜多进食有益心、脾、肾三脏的食物，如富含蛋白质、维生素和微量元素的蛋类、海产品、新鲜的蔬果等。气血滋补-武汉三好堂中医由武汉三好堂中医门诊部有限公司提供。武汉三好堂中医门诊部有限公司（whshtzy.tz1288.com）是从事“三好堂”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供优质的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：林经理。