

# 三好堂中医 气血滋补

产品名称	三好堂中医 气血滋补
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

经期饮食习惯：1.月经来潮前的一周饮食宜清淡，易消化，富营养。可以多吃豆类，鱼类等高蛋白食物，并增加绿叶蔬菜，水果，也要多喝水，以保持大便通畅，减少充血。2.多吃高纤维食物，如：蔬菜、水果、全谷类、全麦面、糙米、燕麦等食物。摄入足够的高纤维食物，可促进动情激素排出，增加血液中镁的含量，可调整月经和镇静神经。3.两餐之间吃一些核桃、腰果、乾豆等富含维生素B群的食物。4.摄取足够的蛋白质。可吃白色肉类;及多些豆腐、黄豆植物蛋白，以补充经期所流失的营养素。5.饮食应定时定量。可避免血糖一下升高、一下降低，减少心跳加速，缓解头晕、疲劳、情绪不稳定等不适。6.有大失血情形的女性，应多摄取菠菜、蜜枣、红菜(汤汁是红色的菜)、葡萄乾等高纤维质食物，以利补血。7.即将面临更年期的妇女，应多摄取蔬菜等钙质丰富的食品。

围绝经期是指妇女从40岁左右开始至停经后12个月内的时期。此期妇女的卵巢功能逐渐减退直至消失，是正常的生理变化时期。围绝经期是正常的生理变化，大多数妇女没有任何不适，也有些人有某些不适。主要表现为：月经改变。大多数妇女月经变化从40岁左右开始，绝经年龄平均为49.5岁。少数妇女出现功能性子宫出血，甚至造成严重贫血。泌尿生殖道改变。生殖器官开始萎缩，粘膜变薄，易发生老年性阴道炎及性交疼痛，憋不住尿等。神经精神症状。主要为潮红、阵阵发热、出汗等血管舒张症状。情绪不稳定、激动易怒、抑郁多烦、记忆力减退、工作能力下降等。皮肤皱纹逐渐增多。毛发开始变白脱落。腹部和臀部脂肪增多，容易发胖。心血管系统变化。血压易波动，常出现高血压、心前区闷痛不适、心悸、气短，动脉硬化发生率增加，冠心病发病率也上升。骨质疏松。从40岁左右起，女性骨质开始脱钙，每年钙丧失1%，如不补钙，可导致骨质疏松。其后果是脊柱的压缩，身材变矮，脊柱后突和行走困难，严重时产生脊柱压缩性骨折，常见于上肢桡骨远端及下肢股骨。女性骨折的发生率为男性的6~10倍。冬季进入冬天，又到了进补的最佳时节。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疫功能，促进新陈代谢，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大限度地贮存于体内，气血滋补，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。三好堂中医-气血滋补由武汉三好堂中医门诊部有限公司提供。“三好堂”就选武汉三好堂中医门诊部有限公司（[whshtzy.tz1288.com](http://whshtzy.tz1288.com)），公司位于：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，多年来，三好堂坚持为客户提供好的服务，联系人：林经理。欢迎广大新老客户来电，来函，亲临指导，洽谈业务。三好堂期待成为您的长期合作伙伴！