

福建丽人茶 武汉三好堂门诊

产品名称	福建丽人茶 武汉三好堂门诊
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

女性经期不适有时候是因为吃了不能吃的食物。一般在月经期间，女性朋友都要戒口，注意饮食。如果吃了不该吃的东西不仅会造成身体不适还影响日后的身体健康。不能吃通常经期都有哪些饮食禁忌呢？经期有5类食物不能吃。禁忌一：吃咸食女性在月经来潮前谨记忌食咸食。因为咸食会使体内的盐分和水份贮量增多，在月经来潮之前，孕激素增多，易于出现水肿等现象。月经来潮前10天开始吃低盐食物，就不会出现上述症状。禁忌二：喝含气饮料有不少喜欢喝含气饮料的女性，在月经期会出现疲乏无力和精神不振的现象，这是铁质缺乏的表现。因为汽水等饮料大多含有磷酸盐，同体内铁质产生化学反应，使铁质难以吸收。此外，多饮汽水会因汽水中碳酸氢钠和胃液中和，降低胃酸的消化能力和杀菌作用，并且影响食欲。禁忌三：吃刺激性食物月经期间的女士感到特别疲劳，消化功能减弱，胃口欠佳，因此，饮食上应注意食物的清淡和易于消化吸收，避免食用过酸和刺激性较大的食品，如山楂、酸菜、食醋、辣椒、芥末、胡椒等。月经期应吃清淡、味平、富含营养的物质，不宜吃刺激性强的辛辣食物，以免刺激血管扩张，引起月经提前和经量过多。月经期的妇女不宜食用辛辣刺激性食物，丽人茶，否则容易导致经血过多等症。禁忌四：吃辛辣生冷食物辛辣生冷的食物有刺激性，容易引起盆腔血管收缩而引起经血量过少甚至突然停止。烟酒等刺激性食物对月经也会有一定影响，如果不注意避免这些不良刺激，长此以往，会发生月经紊乱。月经期间吃生冷食物会不仅会引发经还会对身体造成伤害。另外，像螃蟹、田螺、竹笋等寒性食物也忌吃。禁忌五：吃乳酪类食物乳酪是痛经的祸源。牛奶、起司、奶油、鸡蛋等食物会破坏镁的吸收，引起痛经。

中药养生有其独特的规律，主要是以中医学的基本特点--整体观念为指导思想，通过辩证来达到补益脏腑、调和气血、平衡阴阳、增进健康之目的。使未衰老者更健康，使已衰老者延缓老化。养生小妙招：早晨起来，我们要先刷牙，再喝水，大多数人习惯都是先喝水，再刷牙，这样会把前一晚残留在口腔内经过一晚上发酵的食物细菌带入体内每天吃一个西红柿或者苹果，可以满足一天的维生素c的需要每晚睡觉之前用醋泡泡脚，可以帮助睡眠，起到健身安神之效月经异常表现或并发其他症状有以下几种情况：
。月经期间合并下腹部严重疼痛，影响工作和日常生活。分原发性和继发性两种。 经前期综合征。少数妇女在月经前出现的一系列异常征象，如精神紧张、情绪不稳定、注意力不集中、烦躁易怒、抑郁胀痛等。多由于性代谢失调和精神因素引起。以适当休息为主，必要时可用镇静剂，也可用抗雌激素。 原因不明。表现为月经稀发或。多毛和肥胖等症状，双呈多增大，可用手术。 绝经期综合征：指部分妇女在绝经期前后出现性波动或减少所致的一系列躯体及精神心理症状，分为自然绝经和人工绝经

。如阵发性出血。福建丽人茶-武汉三好堂门诊(图)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。