

中心主题

中心主题	1
1. 目前症状	3
1.1. 过去2023年04月	
1.下楼梯崴脚后，宅家里2个月，运动比较少，多数是躺着玩手机，饮食自己煮清淡（一个瓜或青菜+鸡蛋或猪肉），外面吃（螺蛳粉、麻辣烫、臭豆腐，凉拌菜、卤菜、凉皮、炒粉、肠粉、烤鱼、烧烤）	3
1.1.1. 1.痔疮。估计因为大部分时候蹲马桶接近或超过半小时	
2.静脉曲张明显一些了，此前只是像线头一样的紫色血管，后来大概6月份的时候，突然发现血管变成了绿色更宽的血管。脚踝扭伤期间，连续泡脚接近两个月。自己买了红外线理疗仪烤灯烤脚。	
3.大概6月份的时候开始，容易拉稀，大便粘马桶不成形。此时是清淡饮食和在外面胡乱吃6:4。大便健康的频率是差不多一个星期有2次香蕉便。	
4.7、8月份开始发现痘印持续了很久都不消。一直到现在都有。但是至少3月份以前，不管怎么乱吃，痘印都会在3个星期内彻底消失，大部分时候一个星期就会消了。 5.总体熬夜比较多，平时最早12点睡，晚的话1、2点	
6.之前有过排卵期出血。	
22年国庆前一天献血小板淋了半个小时雨，当天晚上熬夜跟人吵了快3个小时的架，最后只睡了4个小时左右，国庆当天没补觉成功，并且当天晚上开始夜爬4个小时上山去等日出，凌晨又湿又冷。一直到早上七点多才下山，回到家休息已经是下午三点了。睡了两个小时左右继续出去玩吃饭。晚上正常睡了7个小时。10.3号早起七点去补牙。后面又跟朋友出去玩了两天，骑行很久。	
22年10月开始至23年1月，排卵期出血。检查怀疑是子宫息肉。23年4月份因为崴脚加情绪激动吵架作息饮食不规律，又开始排卵期出血。（即月经干净后10天少量出血持续7-12天）5、6月依旧出血。	
7.生理期月经变少始于5月，烧腊差不多一半。因为食堂饭油腻加总觉得拉肚子不适合吃，所以吃小碗菜，大部分时候就一个青菜一个蒸蛋或者一点肉菜。6月份延迟4天且量少，7、8、9、10都少了30%的量。	
8.今年4月份起换了环境睡觉，开始入睡困难、失眠。有因为焦虑所以睡不着。但是类似的环境以前周围再吵都能很快睡着。 9.	
23年可能4、5月也可能10月起，开始每天早上漱口时咳痰。其中10月起咳痰带血块血丝情况有一个半月。今年大概4月或者5月也是这种情况。	
10.肚子胀气到疼很少，但是有排气感倒是有。就是觉得肚子不太舒服，一直想排气。但是频率还好，估计一个月两三次这样吧。 11.	3
1.2. 现在	4
2. 问题	4
2.1. 1.目前是脾胃不行以及贫血吗？那顺序是先补气血还是补脾胃。	
2.适合贫穷没什么时间的打工人补身体的吃的有吗。	

- 3.爸妈总是自己泡或者煮养生水，可以每天喝吗。
- 4.爸妈煮的饭比较普通家庭的油量，自己煮的超级清淡，只放半个矿泉水瓶盖的油量甚至不放油，盐也很少。在外面吃饭油腻但不辣可以吗5.中药一碗水是200毫升吗，怎么煮。
- 6.可以喝牛奶吗
- 7.气血不足可能会导致什么问题呢？会影响睡眠吗4

1. 目前症状

1.1. 过去2023年04月

1. 下楼梯崴脚后，宅家里2个月，运动比较少，多数是躺着玩手机，饮食自己煮清淡（一个瓜或青菜+鸡蛋或猪肉），外面吃（螺蛳粉、麻辣烫、臭豆腐，凉拌菜、卤菜、凉皮、炒粉、肠粉、烤鱼、烧烤）

1.1.1. 1. 痔疮。估计因为大部分时候蹲马桶接近或超过半小时

2. 静脉曲张明显一些了，此前只是像线头一样的紫色血管，后来大概6月份的时候，突然发现血管变成了绿色更宽的血管。脚踝扭伤期间，连续泡脚接近两个月。自己买了红外线理疗仪烤灯烤脚。

3. 大概6月份的时候开始，容易拉稀，大便粘马桶不成形。此时是清淡饮食和在外面胡乱吃6:4。大便健康的频率是差不多一个星期有2次香蕉便。

4. 7、8月份开始发现痘印持续了很久都不消。一直到现在都有。但是至少3月份以前，不管怎么乱吃，痘印都会在3个星期内彻底消失，大部分时候一个星期就会消了。

5. 总体熬夜比较多，平时最早12点睡，晚的话1、2点

6. 之前有过排卵期出血。

22年国庆前一天献血小板淋了半个小时雨，当天晚上熬夜跟人吵了快3个小时的架，最后只睡了4个小时左右，国庆当天没补觉成功，并且当天晚上开始夜爬4个小时上山去等日出，凌晨又湿又冷。一直到早上七点多才下山，回到家休息已经是下午三点了。睡了两个小时左右继续出去玩吃饭。晚上正常睡了7个小时。10.3号早起七点去补牙。后面又跟朋友出去玩了两天，骑行很久。

22年10月开始至23年1月，排卵期出血。检查怀疑是子宫息肉。23年4月份因为崴脚加情绪激动吵架作息饮食不规律，又开始排卵期出血。（即月经干净后10天少量出血持续7-12天）5、6月依旧出血。

7.生理期月经变少始于5月，烧腊差不多一半。因为食堂饭油腻加总觉得拉肚子不适合吃，所以吃小碗菜，大部分时候就一个青菜一个蒸蛋或者一点肉菜。6月份延迟4天且量少，7、8、9、10都少了30%的量。

8.今年4月份起换了环境睡觉，开始入睡困难、失眠。有因为焦虑所以睡不着。但是类似的环境以前周围再吵都能很快睡着。

9.

23年可能4、5月也可能10月起，开始每天早上漱口时咳痰。其中10月起咳痰带血块血丝情况有一个半月。今年大概4月或者5月也是这种情况。

10.肚子胀气到疼很少，但是有排气感倒是有。就是觉得肚子不太舒服，一直想排气。但是频率还好，估计一个月两三次这样吧。

11.

1.2. 现在

2. 问题

2.1.1.目前是脾胃不行以及贫血吗？那顺序是先补气血还是补脾胃。

2.适合贫穷没什么时间的打工人补身体的吃的有吗。

3.爸妈总是自己泡或者煮养生水，可以每天喝吗。

4.爸妈煮的饭比较普通家庭的油量，自己煮的超级清淡，只放半个矿泉水瓶盖的油量甚至不放油，盐也很少。在外面吃饭油腻但不辣可以吗5.中药一碗水是200毫升吗，怎么煮。

6.可以喝牛奶吗

7.气血不足可能会导致什么问题呢？会影响睡眠吗