- 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天目量少,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.

中心主题

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)

目前症状

- 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

现在

7. 气血不足可能会导致什么问题呢? 会影响睡眠吗