**月经第1天：好孕汤**

　　功效：暖宫、活血

　　材料：当归25克 金银花15克 红枣10颗 黑豆1把 红糖2两 鸡蛋3至5个

　　做法：1、当归和金银花用纱布包好和其它几样一起放锅中像煮药一样。

　　2、每隔6至7分敲敲鸡蛋，让汤汁进入鸡蛋内，最后汤汁够一碗就行。

　　3、然后将汤喝完，红枣，黑豆，鸡蛋全部吃完。

**第1天开始 到月经结束+1天：红糖姜茶**

　　功效：主要可以活血，让经血通畅，暖宫。

　　材料：红糖300克，姜150克

　　做法：

　　1、 准备150克姜，刮去姜皮。

　　2、 准备一袋红糖，用300克。

　　3、 姜洗净后，先切片，然后切丝，再切丁。

　　4、 然后，就开始再把姜末剁的更细小一些。然后放到碗中。

　　5、 然后将姜末和红糖搅拌均匀。然后放到锅中隔水蒸。注:因为担心水蒸气落入碗中，所以加了一个盖子。

　　6、 锅开蒸三十分钟。就大功告成啦！！！取出放凉后，置于冰箱保存。分成七份，每早热水服下，姜末最好吃掉。

**1.生姜红糖茶**

卵泡发育不正常的女性在日常生活中较为常见的问题，我国中医指出，有卵泡发育不正常的女性朋友，在日常的生活中应该适量的多喝点生姜红糖水，它具有很好的暖宫以及活血的的功效。而子宫寒冷是导致女性卵泡发育不正常的主要原因，多注意给子宫保暖才能更好的促进卵泡的发育，从而生成健康成熟的卵子。

专家提醒女性朋友，如果经常有手脚冰冷的出现的话，多半是因为宫寒的缘故，这个时候喝生姜红糖水水再适合不过的。女性个在月经第一天开始到月经结束期间都可以通过饮用生姜红糖水来进行调理，以此来治疗卵巢发育不全的情况。

**月经结束到排卵前： 黑豆豆浆 / 黑豆汤/ 黑豆**

　　功效： 促卵泡发育 补充雌激素

　　材料：黑豆47-50粒

　　做法：

　　1、将若干黑豆用清水浸泡12小时左右，然后用清水煮至熟透，可少放一点盐。

　　2、从月经结束后第一天起，每天吃47颗，连吃6天。

**3.黑豆**

专家还提醒女性朋友，如果经常出现卵泡发育不良的情况，这个时候不妨通过食用黑豆来进行适当的调理。比如在月经结束后到排卵前，这段时间内女性朋友都可以通过饮用黑豆豆浆、黑豆汤、黑豆来进行调理，除了喝黑豆浆之外，还可以用黑豆炖猪蹄食用，同样具有很好的疗效。

吃黑豆之所以能够调理卵泡发育不良的问题，是由于在黑豆中含有大量的植物雌激素，这种雌激素能够有效的促进卵泡发育，同时还能帮助女性朋友起到补充雌激素的作用。因此在吃什么促进卵泡发育的问题上，黑豆同样是女性必不可少的一种滋补品。

**卵泡发育不良的治疗：**

如果卵泡发育不良，强行在短期内运用促排卵药，强制其排卵，虽然卵子也能排出，但由于这样排出的卵子发育不成熟，所以不能正常的受孕。即便精卵结合，也会容易出现流产，死胎等情况。对于卵泡发育不良者，一般可采用促排卵药物，常用的西药为克罗米芬，也可运用绒毛膜促性腺激素等。如果配用中药，效果较为理想。

只有促进卵泡发育成熟，功能才会健全。排出的卵子才会成熟健康。也就是优势卵泡所排出的正常卵子。如果卵泡发育不良，强行在短期内运用促排卵药，强制其排卵，虽然卵子也能排出，但由于这样排出的卵子发育不成熟，所以不能正常的受孕。即便精卵结合，也会容易出现流产，死胎等情况。

从中医讲，主要就是肾虚宫寒，胞宫，胞脉失于温煦气化，濡养不足。致使卵巢功能低下，卵泡发育不良，出现上述的情况。对于这样的患者想要促进卵泡发育平时尽量避免饮食生冷寒凉，辛辣燥腻之品，很容易耗损精血，适当饮食一些温润，温和，温养性食品。保持平衡愉快的心情极为关键。

良好的心态对女子自身生殖内分泌的调节起直接的调节作用，意义极为重要。促进卵泡发育的治疗，主要直接刺激卵巢等生殖系统，恢复卵巢的正常功能，促使卵泡发育成熟。恢复正常规律的排卵。恢复正常的月经(包括月经周期，经期，经量，经色，经质)等都恢复正常。这样就从根本上反映了女子生殖功能的正常。受孕生育就是很自然的事了。

<http://bbs.seedit.com/thread-308883-1-1.html>

**一、提高卵子质量（拉丝）：**

1、黑豆 （补充雌激素）

时间：**YJ干净后连吃6天黑豆。**

若干黑豆用清水浸泡12小时左右，然后用清水煮至熟透，可少放一点盐。从月经结束后第一天起，每天吃47颗，连吃6天。

（注：这是未准妈妈吃的，未准爸爸不要吃）。

2、豆浆

时间:**每天**

妇女喝豆浆一个月每天300－500毫升即可起到调整内分泌的作用，可以明显改善心态和身体素质。

3、水鱼汤

时间：**月经5天后** **每次周期只吃一次即可**

（因为这汤可以促卵泡发育，如果卵泡发育不好，可以接着再吃一次）

材料：来YJ的第五天吃，一斤重脚鱼，加枸杞10克、山芋肉10克、淮山10克，炖大概45分钟。

做法： 甲鱼表皮的那层膜要先用涨水烫掉，宰成小块，煮的时候放点姜和葱，煮到40分钟的时候放点猪油，煮好后放盐、味精放行了。内脏我只要了小蛋蛋，其它的没要。

**二、暖宫：**

**1、红塘生姜水**

时间：**从月经干净后的第二天开始连服7天**

用法：用250克红糖加150克生姜加水，生姜剁的碎碎的，隔水蒸30分钟，分成7份。（最好早上空腹吃。这7天里不要和老公同房，7天后再在一起。）

2、好孕汤

时间：**切记要在月经第一天服用，这一点一定要做到。**

（不用刚一出血就服用，出血后半天左右服用就可以。）

材料：当归 50克，金银花（也就是俗称的二花）15克，红枣十颗，黑豆一把，红糖二两，鸡蛋3至5枚

做法：当归和金银花用纱布包好和其它几样一起放锅中像煮药一样，最后汤汁够一碗就行。鸡蛋洗干净，煮一会后敲碎蛋壳，像茶叶蛋一样，再煮，直到汤汁收到一碗即可。

吃法：把汤喝完，红枣、黑豆、鸡蛋全都吃完。

**促卵：**

1、 益母当归煲鸡蛋

益母草30克，当归15克，鸡蛋2只，将药材用清水2碗煎制成一碗，用纱布滤渣，鸡蛋煮熟冷却后去壳，插小孔数个，用药汁煮片刻饮药汁，吃鸡蛋，每日吃2个。1个月为疗程。经常食用可以调经养血，增加卵子的排出，提高受孕功能。

2、枸杞茶

材料:枸杞一小把、红枣3-4粒。

做法:直接将枸杞和红枣放入玻璃杯中,以开水冲泡服用,或者用水煮沸后服用。

对女性有促卵泡发育的作用，对男性则可以强精壮肾

以下专家的建议你一定得记住：每周吃一次海产品，一次动物肝脏，一两次牛肉及豆类；每天吃竹笋、胡萝卜、洋葱、燕麦、菠菜、卷心菜等，喝5杯以上的水或[果汁](http://act1.baobao.sohu.com/expert/searchkeyresult.php?keyword=%E6%9E%9C%E6%B1%81)。

动物血：猪、鸭、鸡、鹅等动物血液中的血红蛋白被胃液分解后，可与侵入人体的烟尘和重金属发生反应，提高淋巴细胞的吞噬功能，还有补血作用。

鲜蔬果汁：它们所含的生物活性物质能阻断亚硝胺对机体的危害，还能改变血液的酸碱度，有利于防病排毒。

海藻类：海带、紫菜等所含的胶质能促使体内的放射性物质随大便排出体外，故可减少放射性疾病的发生。

韭菜：韭菜富含挥发油、纤维素等成分，粗纤维可助吸烟饮酒者排出毒物。

豆芽：豆芽含多种维生素，能清除体内致畸物质，促进性激素生成。