

# 什么耗气血? 如何补血气?

## 一文教你明白气血那些事

树木的营养是从树根运往树梢的,根部营养最充足,树梢则容易因供应不足而枯黄。

人体也不例外,如果肢体的末梢部位色泽红润,往往证明整个人气血充足,生命力旺盛。

《生命时报》邀请专家,教你几招养足气血。



### 5处发红 长寿优势大

多位专家表示,身体5个部位红润有光泽,提示气血充足,脏腑功能佳,更易长寿。

#### 手掌红润

湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主治医师李珍表示,健康的手掌红润而富有光泽,摸起来有弹性,用手挤压后退色,松开即可恢复。如果手掌发白或发黄,指腹扁平,平时伴有乏力、懒言等表现,往往提示气血不足。

#### 脚掌红润

气血充足、血液循环良好,双脚就可以得到充足的营养供应,表现为

脚底红润。

如果脚底发白,可能与营养不良、贫血等有关;如果脚底发黄,可能与肝胆疾病、痰湿淤积有关。

#### 面色红润

中医将面色视为气血盛衰的晴雨表,如果一个人面色红润、有光泽,说明其血液循环通畅,脏腑功能良好,气血充足,代谢旺盛。

反之,如果面无光泽,面色苍白、蜡黄、暗淡,则是气血亏虚的表现。

#### 耳垂红润

中国中医科学院医学实验中心

研究员代金钢表示,耳朵红润有光泽,是肾精充足、经络通畅的表现。耳朵干枯没有光泽,听力下降,说明机体肾精、气血不足。耳部得不到滋养,就像花儿没有了养料,变得枯萎。

#### 嘴唇红润

脾开窍于口,其华在唇。嘴唇红润说明脾胃功能良好,而脾胃是后天之本、气血生化之源,关乎全身气血的生成与输布。

如果嘴唇颜色淡白,同时伴有面色白、乏力、健忘、头晕、耳鸣、不喜嘈杂环境等,则提示气血亏虚。

### 日常养气血 不妨向动物学习

随着年龄增长,气血难免会逐渐流失,这是人体衰老的规律。养气血,不仅要补,还需最大限度放缓气血流失的速度。

甘肃省名中医、甘肃省第二人民医院中医内科主任医师王世彪表示,对人类来说,有些动物亦友亦师,效仿它们的生活方式有助调养气血,养生防病。

#### 像蚂蚁一样吃

饮食结构和食量都要类比如蚂蚁,吃得杂但不吃太多,做到不贪食、不偏食、不饱食。

#### 像猴子一样动

活泼爱动是猴子的天性,人要学习它们的这一优点,勤活动、坚持运动。流水不腐,户枢不蠹。人只有在不断运动中,才能让经络处于疏通状态,令体内的血管保持弹性。

#### 像乌龟一样少欲

乌龟因寿命长被视为祥瑞的象征,它之所以长寿,功在无欲无求。现代人压力、欲望都很大,情绪致病的情况非常多。即便做不到与世无争,也最好不要为日常小事斤斤计较,心静就是体安的基础。

#### 像狗狗一样爱晒暖

中医理论中,多晒太阳有助调整五脏六腑功能,改善气血,排出体内寒湿。气血一旦运行通畅,体内沉积的废物就无处藏身。

不要为了防晒一点阳光都不见,夏天可以在相对凉爽的时间段晒15分钟左右,以微微出汗为宜。

#### 像猫咪一样多睡觉

有数据显示,猫平均一天至少睡12个小时,且喜欢找安静的地方睡觉。

传统医学认为,睡觉是养生之首。睡眠充足可以滋阴养阳,使人体气血充足、头脑清醒,还有助于调节免疫力、预防疾病。每天子时(即晚上11点至次日凌晨1点)是滋养肝血、修复身体的关键时段,所以尽量别熬夜。

(来源:生命时报 微信公众号《身上5个部位发红的人比同龄人长寿》)

### 医生提醒3件事最耗气血

全国名中医、湖南中医药大学第一附属医院妇科主任医师尤昭玲表示,日常生活中,三个坏习惯最容易损耗气血,不少人还没有意识到。

#### 久坐或久躺不动

中医认为,久卧伤气、久坐伤

肉,相反,动则生气。下班回家在沙发上躺数小时,周末久躺不动,都很伤气血。

#### 长时间刷短视频、看手机

中医认为,久视伤血,长时间玩手机容易出现肝血虚的情况,表现为

眼睛干涩、视物模糊等。

#### 三餐不规律

比如,经常不吃早餐或常吃夜宵,暴饮暴食,用零食点心代替正餐等,不规律饮食习惯都容易导致气血不足。

### 补气血是有顺序的

气血充足,生命力就旺盛,那应该怎么补气血呢?中国中医科学院西苑医院妇科主任医师胥丽霞表示,单纯补气血其实并不难,但很多人身体里有淤堵,盲目往里补气血补不进去,甚至会加重淤堵。

调气血要讲顺序,一般来说,顺序为:先健脾胃再祛寒湿或湿热,然后疏肝气、补气血。

#### 健脾胃

北京中医药大学东直门医院内分泌科主任王世东建议,少吃油腻、不易消化的食物,或用绿豆熬汤、赤小豆熬粥,或在炖肉时加入茯苓等

中药材,也可在血糖正常的前提下多吃山药、芋头这些补脾调胃的食物。

#### 祛寒湿或湿热

生活中不淋雨,不穿发潮的衣物,头发充分吹干再睡觉,坚持泡脚至微微出汗(不要出大汗),适度晒太阳,都有助于祛湿防湿。

饮食上,可吃一些有助健脾祛湿的食物,如薏米、红豆、山药、茯苓、芡实、冬瓜等,这些食物适合大多数人。

#### 疏肝气

肝藏血,主疏泄,喜条达,恶郁闷。疏肝理气的关键在于保持好

心情,不内耗,遇到烦心事可以通过运动、写日记、找朋友聊天等方式排解。

中医讲,夜卧则血归于肝,平时少熬夜,保持充足的睡眠对养肝血也很重要。

#### 补气血

可在医生指导下通过汤药补益气血,一般来说,病在气分,气虚者宜补气,临床常用四君子汤(人参、茯苓、白术、炙甘草),病在血分,血虚者宜补血,以四物汤(熟地、赤芍、当归、川芎)为基础方,气血同病者,用八珍汤(四君子汤合四物汤)加味。