

气血不足 4招帮你把气血补回来

气血不足,即中医所说的气虚和血虚。气、血来源有二:一是先天之精气,即父母的先天之精;二是后天之精气,即脾胃运化的水谷与自然之精气。气推动血液运行,血作为气的载体,气血相互滋生,气虚则血少、血少则气虚。所以,当人体气血不足时,容易出现精神恍惚、心悸不安、关节疼痛、消瘦或肥胖等问题。

气血不足有6个表现

- 从外表来看**,以下几个表现可以帮助你判断是否气血不足。
- 看皮肤**。气血对皮肤的充养作用在《素问·邪气脏病篇》中有精辟的阐述:“十二经络,三百六十五络,其气血皆上注颜面而走空窍。”也就是说,经络把气血精微物质输送到皮肤,皮肤得养则红润;气血运行正常,濡养皮肤,则感觉灵敏。如气血生成不足或运行障碍,则表现为皮肤黯淡无光或萎黄、肌肤干燥、感觉异常。
- 看眼睛**。主要看眼睛的色泽和清澈度。眼睛清澈明亮、神采奕奕,说明气血充足;眼白的颜色混浊、发黄,表明肝脏气血不足;眼袋很大说明脾虚运化不足;眼睛干涩、眼皮沉重,也代表局部气血不足;两目呆滞,晦暗无光,是气血衰竭的表现。

看头发。《黄帝内经》中这样记载头发的生长过程:人在七八岁时因肾气盛而“发长”,到三十岁左右因肾气实而“发长极”,四十岁左右因气血渐虚而“发始堕”,五十岁以后因肾气衰而“发始白”。这说明头发的生长源于气血的滋养,气血旺盛则头发生长正常,气血不足则不能上达头部而致发白易落。

看手部。气血充足,手总是温暖的,而手心烦热、出汗或手冰冷,则是气血不足。气血不足时,手指指腹会扁平、薄弱或指尖细细。古语云:“爪为筋之华,血之余”,如果指甲灰白无光泽,可能提示身体气血不足或患有某种疾病。

看睡眠。明代医家张景岳在《景岳全书》中说,无邪而不寐者,必营血之不足也。血虚则不能养心,心虚则神不守舍。不少人的失眠是因气血不足所致,常表现为入睡困难,易惊易醒、夜尿多、打呼噜等。而太爱睡觉,也往往是气虚的表现。

看牙龈。牙齿与肾的关系最为密切,因此,如果一个人牙齿发育不好,通常肾也不好。若成人牙齿稀疏、齿根外露或伴有牙龈淡白出血、齿黄枯落、龈肉萎缩等问题,多为肾气亏乏,肾为先天之本,肾气不足多与气血不足相关联。

4招帮你把气血补回来

- 1.中药调理**:常用的补血中药有当归、川芎、红花、熟地、桃仁、党参、黄芪、何首乌、枸杞子、山药、阿胶、丹参、玫瑰花等,可以在医师指导下选方煎服。
- 2.饮食注意**:平时应该多吃富含优质蛋白质、微量元素(铁等)、叶酸和维生素B₁₂的营养食物,如红枣、莲子、山药、核桃、山楂、猪肝、鸡蛋、菠菜、胡萝卜、黑木耳、黑芝麻、虾仁、红糖等。
- 红枣木耳汤**
功效:此汤有补血养血之效,主治血虚型贫血,面色苍白或微黄,口唇、指甲淡白,体虚无力,心悸失眠,头晕目眩。
材料:红枣30枚,黑木耳25克。
做法:将黑木耳撕成小朵状,放入沙锅,加水适量,大火煮沸,改用小火炖煮30分钟,待黑木耳熟烂时,放入红枣和红糖,煨煮至沸,红糖完全溶化即成。
- 山药薏米芡实粥**
功效:山药薏米芡实粥有补气之效,同时,芡实可收敛、固肾,山药可调理脾胃。
材料:干怀山药500克、芡实150克、薏苡仁750克。
做法:把怀山药、薏苡仁、芡实打成

粉末,每天取一或两羹,放入小米或大米中熬粥,每天喝一次,坚持一个月左右,体质会有明显改善。

3.经络疗法:经常做头部、面部、脚部保健按摩可以消散瘀血,可以坚持按揉关元、血海、足三里、三阴交等穴位。

■按揉血海穴
血海穴是负责血量的大总管,可解决月经过量或过少问题。血海穴在大腿的内侧,髌骨内端上2寸。用拳头或橡皮小锤敲就可以,月经过多就敲左侧血海穴,月经过少就敲右侧血海穴。每次敲的时间不限,但每天敲的时间加起来不得少于1小时,最好是两小时以上,最少持续一个月。

■按揉关元穴
关元穴在腹部,是任脉的要穴。古人认为关元是男子藏精、女子藏血之处,常按揉能够补养元气、肾气。有空时多揉揉,大约3分钟即可。关元穴在肚脐下三寸,若找不到位置,大家四指并拢,并以中指的中间关节为宽的宽度就是3寸,以它为准,肚脐下面四指的地方就是关元穴。

4.运动养生:平时可练习瑜伽、太极拳、保健气功等舒缓的运动。另外“久视伤血”,长时间坐在电脑前的人,应该特别注意眼睛的休息和保养,防止过度用眼而耗伤气血。

据《生命时报》

学五招,防止意外伤害

- 一防跌倒**:一旦滑倒,55岁以下的人要重点保护头部和颈部,尽可能通过手的缓冲,减小损伤。摔倒后,不要急于起身,先检查哪个部位摔伤了。如果腰疼,千万不要乱动,应尽快呼救。
- 二防心脏病**:冬季是冠心病高发期。低温增加了心肌缺血、心肌梗塞的发生率。专家建议,既往有高血压、冠心病的人,在入冬前最好做个全面体检,必要时调整用药。外出应带上速效救心丸、硝酸甘油等急救药。
- 三防呼吸道疾病**:身体在保证不冷的前提下,不宜捂得过严。抵抗力较差的人,最好尽早接种流感疫苗。
- 四防煤气中毒**:冬季是一氧化碳中毒的高发期。为避免这一悲剧,要经常检查煤炉、煤气开关与管道有无漏气。雪天使用燃气热水器时,要注意通风,使用时间不宜过长。
- 五防烫伤**:电暖气、电热毯、热水袋,是常用的取暖工具。老人或婴儿对温度不敏感,容易烫伤,使用时要格外注意。如电暖气不能对着人烤;使用电热毯,一般是睡前通电加热,睡时关掉;使用热水袋时,外面最好包块毛巾。

据人民健康网

防虚寒,练四方显掌功

大雪节气推荐练习“四方显掌功”。本导引改编自《诸病源候论》,强调坐式锻炼以深根固本,配合温和动作以避免动摇肾气。大雪节气锻炼此导引,既可养生健体,也能预防虚寒性疾病。具体步骤如下:

预备式:正身盘坐,头脊中正,两眼平视远前方,自然呼吸(鼻子吸气,嘴呼气),两臂下垂覆按于两膝,思想集中,安静放松。

第一式:屏气时,左手手托住下巴,中指指尖向上,右手反伸至背后,掌背紧贴背部,五指放松张开;吸气时,左手用力上托,使头部后仰,同时右手向上方用力上探,稍作停顿;呼气时,双手同时撤力,恢复至预备式。左右侧肢体轮流做上述动作共12次。

第二式:屏气时,双手上抬,两臂向前,十指相交,掌心向前;吸气时,双肘弯曲,带动双掌缓缓收向胸前,至掌背紧贴胸骨处,稍作停顿;呼气时,双肘伸直,带动双掌缓缓前推,至极点稍作停顿。重复双掌收推动作共12次,恢复至预备式。

第三式:屏气时,两臂向身体两侧上抬至呈平伸,立掌使掌心向外;吸气时,以躯干为轴,向右转动身体,带动两臂顺时针平移,至极点稍作停顿;呼气时,向左转动身体,带动两臂逆时针平移,至躯干呈中正状态。左右方向轮流做上述动作共12次。

收功:第三式结束后,恢复至预备式,自然呼吸片刻即可。

据《健康时报》

说说冬天主要传染病

冬天主要传染病,实际是呼吸道传染病。

- 具体说,有流行性感冒、麻疹、水痘、风疹、流脑、流行性腮腺炎、肺结核等。这类病一个特点是:病原体从人体的鼻腔、咽喉、气管和支气管等呼吸道感染侵入,有传染性。
- 当然不同病种表现也不一样。
- 流感**:发病急,有发热、乏力、头痛及全身酸痛等明显的全身中毒症状,咳嗽、流涕等呼吸道症状轻。
- 麻疹**:症状是发热、咳嗽、流涕、眼结膜充血,口腔黏膜有麻疹黏膜斑及皮肤出现斑丘疹。
- 水痘**:皮肤黏膜分批出现斑疹、丘疹、疱疹与痂皮,发展迅速。
- 风疹**:特点为低热、皮疹,耳后及

枕部淋巴结肿大,全身症状轻。

流脑:突发高热、剧烈头痛,频繁呕吐、皮肤粘膜瘀斑、烦躁不安,可出现颈项强直、神志障碍及抽搐等。

流行性腮腺炎:以腮腺急性肿胀、疼痛并伴有发热和全身不适为特征。

肺结核:是一种慢性传染病,主要表现为发热、盗汗、全身不适及咳嗽、咯血、胸痛、呼吸困难等。

它们都是如何传染给人呢?病人(或隐性感染者)是传染源,排出病原体,主要经飞沫传播,也可通过直接密切接触、或间接接触传播,传染给他人。不管是谁,对多数呼吸道传染病普遍易感。

有的病后有一定免疫力或持久免疫力,或者通过接种疫苗获得一定的免疫力。儿童、老年人、体弱者、营养不良或慢性疾病患者、过度劳累者、精神高度紧张者等人群,容易患呼吸道传染病。

作为一般性、常规性预防,人们应该这样做。

- (1)经常开窗通风,保持室内空气新鲜;
- (2)搞好家庭环境卫生,保持室内和周围环境清洁;
- (3)不要随地吐痰,勤洗手(养成良好卫生习惯);
- (4)多喝水、不吸烟、不酗酒(保持良好生活习惯);
- (5)经常锻炼身体,保持均衡饮食,

注意劳逸结合,提高自身抗病能力;

(6)根据天气变化适时增减衣服,避免着凉;

(7)儿童、老年人、体弱者和慢性病患者尽量避免到人多拥挤的公共场所;

(8)儿童应按时完成预防接种,一般人可在医生指导下有针对性地预防接种。

最后提醒一下:有发热、咳嗽时不建议自行买药服用。出现这种情况,应及时到医院检查,搞清楚是病毒还是细菌感染,遵医嘱治疗。当确诊为呼吸道传染病时,应主动与健康人隔离,尽量不要去公共场所,防止传染他人。

(市疾控中心 张森荣副主任医师)

疾病防控 漫谈
总第四十二期

健康莲都

文明丽水 公益广告

秀山丽水

关爱留守儿童

丽水市文明办制 兰斌作

时代楷模

中宣部宣教局 人民画报社

他毕生致力于水稻遗传育种研究,始终站在科学研究第一线。他长期奋战在高等农业教育最前沿,培养了一大批高水平现代农业专家。他始终坚持共产党员勤俭节约的优良作风,将880多万元积蓄捐赠出来设立教育基金,将遗体捐献给医学研究和医疗教育事业。他就是为共和国燃烧奉献70年的“布衣院士”卢永根。

华南农业大学原校长、中科院院士、著名水稻遗传学家

永葆初心 矢志奋斗的布衣院士

卢永根