

气血不足看6处 4招帮你把气血补回来

什么是气血不足？

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 邪气脏腑病形篇》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。

“小白脸”当心气血两亏

暗白憋气:心气虚 有种白

是心气虚造成的,这样的白,白而暗,带点瘀滞不通的感觉。心气虚白的人往往表现有心慌、气短、乏力,自汗,胸闷不舒或痛,体倦乏力,甚则手足冷、畏寒而面色白。对照自己,如果真是常受上述症状困扰,平常可用人参、黄芪等泡水饮。

另外,百合、桂圆、莲子等常用于食疗的食材也可以用于心气虚的滋补。可用百合10克、桂圆肉10克,加少量红糖炖后,少量频服;还可百合20克、莲子肉20克和粳米200克左右熬粥,早晚服用;也可桂圆肉20克、大枣6个,加入糯米200克,煮粥食用。

燥白心慌:心血虚 心血虚的白,白而干燥,这种人的表现有心悸,心烦,易惊,失眠,健忘,眩晕,面色苍白,唇舌色淡。

对于心血虚的饮食调理,红枣是首选。可用红枣10个、黑木耳30克、冰糖适量,小火炖烂,饮汤、服药均可,每日也可作茶饮;还可以取3~4斤母鸡一只,剖洗干净后,和大枣10个,煎成鸡汤服用;另外,用猪肝和山药熘肝尖也对补心血有好处。

淡白眼花:肝血虚 肝血虚多见于女性月经过多或者有失血过多,或久病耗伤阴血,或生血不足等导致血虚的病因,有视物模糊、眼花,眼睛干涩,眼泪减少,而且一到了傍晚往往看不清东西,视力下降;或肢体麻木,面、舌等颜色淡白,这些均是肝

血虚失滋养的表现。血虚越重,白得越重。肝血虚的饮食调理其实也是重在一个补血,因此方法跟心血虚是一样的。

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,每天取一或两调羹,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,髌骨内侧端上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,月经过少则敲右侧血海穴。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准的宽度就是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。

(人民健康网)

> > 上接03版

2019年北京市食品安全知识竞赛答案及解析

39.C【解析】:过多的摄入钠盐会导致人体钠水潴留,从而引起血压的升高,适当限制钠盐的摄入,可以降低血压。

40.C【解析】:《中国居民膳食指南(2016)》中规定成人每天烹调油25~30g。

41.A【解析】:《中国居民膳食指南(2016)》中规定成人每天食盐不超过6g。

42.B【解析】:《食品安全法》第一百四十八条

43.C【解析】:国家于2009年发布的《食品中可能违法添加的非食用物质和易滥用的食品添加剂名单》中就有罂粟壳,罂粟壳中的生物碱虽然含量较少,但对于普通人来说,长期食用容易成瘾。2011年,国家再次在《加强食品调味品和食品添加剂监管管理的紧急通知》中申明各级食品安全监管部门要按照《食品安全法》及其实施条例的要求,严厉打击此类行为。

二、多选

44.ABD【解析】:用淡盐水浸泡去除农药效果最佳,用果蔬洗洁精浸泡也能部分去除农药,但效果不如淡盐水,要注意将洗洁精冲洗干净;蔬菜不要切碎再

洗,而应该整洗,因为农药都在蔬菜表面,切碎后易使农药污染其他部位,并且会使营养成分丢失,有些能去皮的蔬菜、瓜果尽量去皮后再食用,可将皮表的农药残留去除。

45.ABCD【解析】:中毒后首先要催吐,用人工刺激法,可用手指或钝物刺激中毒者咽弓及咽后壁,引起呕吐,减少毒素吸收,减轻中毒症状。同时注意避免呕吐误吸而发生窒息。其次,有条件的情况下,以5%碳酸氢钠溶液或清水彻底洗胃,清除残存在胃内的有毒物质。同时,妥善处理可疑食物,对可疑有毒的食物,禁止再食用,收集呕吐物、排泄物及血尿送到医院做毒物分析。轻症中毒者应饮淡盐水、米汤等。重症中毒者要禁食8~12小时,应尽早就医,可静脉输液,待病情好转后,再进食米汤、稀粥、面条等易消化食物。

46.ABCD【解析】:食品添加剂促进了食品工业的发展,其主要作用如下:保持或提高食品本身的营养价值,作为某些特殊膳食用食品的必要配料或成分,提高食品的质量和稳定性,改进其感官特性,便于食品的生产、加工、包装、运输或者贮藏。

47.ABCD【解析】:GB 7718—2011

《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》中4.4.3.1规定:以下食品及其制品可能导致过敏反应,如果用作配料,宜在配料表中使用易辨识的名称,或在配料表邻近位置加以提示:a)含有麸质的谷物及其制品(如小麦、黑麦、大麦、燕麦、斯佩耳特小麦或它们的杂交品系);b)甲壳纲类动物及其制品(如虾、龙虾、蟹等);c)鱼类及其制品;d)蛋类及其制品;e)花生及其制品;f)大豆及其制品;g)乳及乳制品(包括乳糖);h)坚果及其果仁类制品。如加工过程中可能带入上述食品或其制品,宜在配料表邻近位置加以提示。

48.ABC【解析】:GB 7718—2011《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》中GB 7718的4.1.5.1规定,净含量的标示应由净含量、数字和法定计量单位组成。

49.ABCD【解析】:《食品安全法》第七十三条:食品广告的内容应当真实合法,不得含有虚假内容,不得涉及疾病预防、治疗功能。

50.ACD【解析】:食物蛋白质的氨基酸模式越接近人体蛋白质的氨基酸模式,则这种蛋白质越容易被人体吸收利用,称为优质蛋白质。例如,动物蛋白质中的蛋、奶、肉、鱼等以及大豆蛋白质。

低血糖赶紧吃块巧克力？错！

□ 北京大学第三医院内分泌科王群

糖友大量运动后会导致能量的消耗,血糖下降,稍有不慎容易造成严重的低血糖,而一旦出现低血糖症状应尽快服用高糖食物,但尽量别选择巧克力。

因为巧克力中的脂肪含量高,吸收速度慢,所以,不作为解救低血糖事件的首选。饼干作为淀粉类的多糖食物,消化吸收也会更慢一些,也不推荐;奶糖内的含量除了简单的糖之外,还加入一些奶制品和胶质物品,消化吸收就会慢一些,也不推荐;而水果糖、方糖、砂糖、绵白糖内的含量是简单的糖,到胃肠道直接吸收,5~10分就可升血糖。

另外,在食用这些高糖类食品时,为保证快速升高血糖的作用,往往需要通过口腔的牙齿进行咀嚼而快速咽下。所以,患者除了要了解哪些糖可快速升高血糖之外,还需要了解自己的口腔情况,了解是否可以快速咀嚼糖块进行吞咽达到胃中。

无口腔疾患和牙齿完整的患者,可选择所有高糖食品;口腔有炎症、肿胀或牙齿松动及义齿的患者可选择方糖、砂糖、果汁等食品;晕倒、吞咽功能障碍的患者,选方糖,千万不选果汁等液体类的高糖食品,以免发生误吸。