

# 气血不足看6处 4招帮你把气血补回来

## 你知道吗

### 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·邪气脏腑病篇》中有精辟的阐述：“十二经络，三百六十五络，其气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30岁左右因肾气实而“发长极”，40岁左右因肾气渐虚而“发始堕”，50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

则头发发生正常，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，易惊醒、夜尿多、打呼噜等。而太爱睡觉，也往往是气血虚的表现。

**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、莲子等常用于食用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，用猪肝和山药煎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，这些都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，放入砂锅，加水适量，大火煮沸，改小火炖煮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，髌骨内缘上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3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。

(人健)



# 冬季女性保养皮肤的几个妙招

每个女人都特别注意自己的外表，希望自己永远保持年轻，所以很多女性都特别注意保养，并尝试各种方法来防止自己变老。然而，随着年龄的增长，衰老是不可避免的，但平时注意保养还是很重要的。特别是冬季，女性要怎么保养皮肤呢？下面让我们来了解一下吧。

### 1、清水保养皮肤很关键

女性朋友在冬季一定要注意保护好自已的皮肤，每天起床以后就要喝一杯清水，这样有润肺清肠的作用，可以把身体里面的毒素彻底排出体外。清水是最好的护肤品，另外还一定要注意防晒辐射，可以在电脑旁边摆上一盆绿色植物。女性想要拥有健康的皮肤需要多喝水，尤其是早上喝一杯水可以帮助排毒，而且还可以滋润肠道，每天喝不少于8杯水，多喝水有助于新陈代谢，排出体内毒素，而且它还会杜绝让皮肤干燥。

### 2、蜂蜜水润肤护肤

早上起床后，空腹喝一杯水，当然蜂蜜水是最好的，因为蜂蜜对女性有很好的美容效果，而柠檬汁也有护肤和美容效果，可以防止皮肤黑色素沉淀，让皮肤快速恢复明亮细腻，喝一杯清水还能补充皮肤水分，使皮肤从早晨起来就看起来精力充沛。

### 3、选择适合自己的护肤品

每天早晚使用护肤品是女性护肤必备的工序，除了彻底清洁我们的皮肤，还应该多使用一些锁水能力比较强的护肤品，这类产品在冬季见效，即使脸上已经出现了明显的皱纹或者是出现了一些色斑，也可以通过护肤品来进行淡化，消除皮肤问题。

### 4、防辐射是护肤关键

由于工作关系，许多女性朋友每天都要面对电脑和手机等辐射产品。虽然这些电器看起来微不足道，但危害很大，特别是对皮肤伤害非常大。所以使用电脑时，在旁边放一杯水或绿茶，不但对皮肤有很好的保健作用，还可以保护眼睛。工作一段时间后，让眼睛也要彻底放松。

护肤的常识基本就给大家介绍这些，虽然说起来很简单，但是持久的坚持下去却非常的难。特别是过了30岁的女性朋友们皮肤开始出现了衰退的情况，在这个时候一定要注意皮肤保养，这样才能可以延缓衰老的速度。

(丽香)



# 常练三个动作腿不老

## 健康白城

人上了岁数，下腿老会带来很多麻烦，如容易跌倒、行动吃力等。日本体育教练员中野修一推荐了3个动作，在家可轻松练习，能在一定程度上延缓下腿衰老。

1、面对桌子站立，把手放在桌面上，脚尖朝外，两脚张开稍比肩宽。保持背部挺直，像坐在椅子上一样下蹲，4秒后起身再重复。开始可以少做一些，以每次做两组、每组20次为目标练习。

2、两手抓住一瓶1.5-2升的矿泉水，脚尖朝外，两脚张开稍比肩宽，同样挺直背部，像坐在椅子上一样下蹲，注意膝盖位置不要超过脚尖。坚持4秒后起身再重复，以每次做两组、每组20次为目标。

3、站直身体，两手叠放在脑后，两脚张开与肩同宽，脚尖向前。保持上半身与地板垂直，大步迈出一只脚，使大腿与地面平行，膝盖成90度角，再恢复站立，重复20次后，换一条腿再练习。

(思思)



## 健康人生

# 住处安静 少患中风

世界卒中组织的统计数据显示，全球1/6的人口在其一生中会受到卒中影响。近日，西班牙德尔马医院医学研究所、巴塞罗那全球卫生研究所、西班牙流行病与公共卫生研究协会和美国布朗大学的一项联合研究发现，生活在宁静居住区有利卒中防治，而大城市中的噪音可增加中风风险。

研究人员以2005~2014年德尔马医院收治的近3000名缺血性卒中病人为研究对象，分析他们受噪音水平、空气污染和绿色空间对疾病的影响。他们还从加泰罗尼亚制图学院获取相关数据，以分析大气污染水平、巴塞罗那噪音地图和绿色空间的卫星图像。在综合考量了参试患者居住地区的社会经济水平和医疗水平后发现，生活在噪音大的地区，患缺血性卒中的风险增加30%；而居住在绿树成荫的环境可使该风险降低25%。该研究成果发表在《环境研究》期刊上。

研究报告的第一作者、德尔马医院医学研究所的罗萨·玛丽亚·韦凡科说：“我们发现了两条变化曲线，绿色空间越多，卒中严重性越低；噪音越多，卒中越严重。这表明，这两种因素在卒中病情发展中扮演着独立角色。”世界卫生组织建议，居住区交通噪音白天最高不能超过53分贝，晚上不能超过45分贝。

(王晓雄)

# 冬不藏精 春必病温

藏。水冰地冻，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光”，意思是，冬天的时候应该早睡晚起，不要扰动人体的阳气，要等到太阳出来了才起身。这主要是因为冬天天气寒冷，自然界万物肃杀，人体机能处于封藏阶段，早睡晚起可以顾护阳气。因此，在农历十月、十一月的时候，提倡成人在晚上10点半之前就应上床休息，每天睡眠时间不少于8小时，特别是女性朋友。

**防寒保暖 顾护精气**

除了保证充足的睡眠，注意顾护精气也非常重要。应该尽量避免在寒凉之地久呆，如果要长时间室外活动，除了要穿衣保暖，最好喝大量红糖姜水或红茶，提高基础体温，同时注意劳逸结合，避免寒邪侵犯人体，损伤精气。

**药膳滋补 大补元气**

中医治病的一个理念，就是先安未受邪之地。所以一方面要注意顾护精气，另一方面强调适当进补，让正常的脏腑机能得到补充和恢复。

药膳是冬季滋补的首选，这里为大众介绍两则适合冬季进补、顾护精气的药膳：

**桂圆粥**

**原料**：桂圆30克，干红枣5枚，新鲜粳米100克。

**做法**：先把米淘净，红枣切开，用水浸泡。用砂锅煮米，加入水2500毫升，大火烧开，改中火烧40分钟，再加入红枣和桂圆同煮40分钟，

趁热小口喝粥，吃桂圆。

**功效**：这道药膳适合手脚冰凉的中老年朋友。经常口舌生疮的患者内热偏盛，不宜宜吃。

**当归生姜羊肉汤**

**原料**：羊肉100克，当归15克，生姜30克，盐适量。

**做法**：羊肉切成小块，除水后撇去浮沫。当归洗净，生姜去皮切片。将羊肉、生姜放入砂锅中，加适量水同煮，大火烧开后，小火再煮1个小时，然后加入当归煮30分钟，捞去当归，再改旺火煮沸，加盐、少量黄酒调味即可服用。

**功效**：这道药膳适合女性朋友，特别是有痛经史的女性，经常服用还可以减缓更年期症状。

(任宏丽)



# 健康扶贫政策知识问答(十一)

70.“一人一策”随访记录填写要求有哪些？

答：要为贫困患者明确诊断和治疗方案，要用规范术语描述贫困患者症状及体征变化、辅助检查结果，要明确贫困患者用药名称和用法、用量和服用时间，要明确进一步检查项目和其他预防、诊疗（饮食、康复等）建议等。

71.自2019年7月执行新的随访频次，概括起来是什么？

答：“246”。

72.“246”具体涵义是什么？

答：家庭医生团队随访频次为：县医院医生每年2次，乡镇卫生院医生每年4次，村卫生室医生每年6次。

73.万名医师巡回医疗频次是否计入家庭医生团队县医院医生随访频次？

答：是。

74.乡镇卫生院和村卫生室医生随访月份如何确定？

答：随县医院医生调整随访月份。具体由家庭医生团队队长（乡医）确定。

75.吉林省有多少个国家级贫困县？

答：8个。

76.三级医疗机构对口帮扶“国贫县”，采取何种支援方式？

答：“组团式”支援。

(待续)

白城市卫生健康委  
白城日报社 主办