

气血不足？4招调理好气血

“气血不足百病生”是中医理论中的一种观点,意思是当人体内的气和血不足时,就会导致各种疾病的发生。如何判断气血足不足?又该如何调养?为此,人民网采访了广东省中医院脾胃病科主任中医师黄穗平。

陈子源
人民网

耗伤气血的原因

劳逸失常

中医认为“久卧伤气、久坐伤肉”,长时间保持一个姿势,如久坐不动、久躺不动,其实都很伤气血;中医认为“久视伤血”,长时间使用电子产品,过度用眼会调动更多的肝血,易出现肝血虚的情况。

饮食不节

节食过度、饥饱无常、过食生冷或者边吃饭边追剧等影响消化吸收的行为,会使脾胃受损,气血生化乏源,导致气血不足。

思虑过度

中医认为“脾主思”,反复思考某件事就会伤脾之气,脾虚运化失常,气血生化乏源,导致气血不足。

起居无常

中医认为“人卧则血归于肝”,熬夜时身体耗损大于修复,就会暗耗身体气血,导致气血不足。

气血不足的表现

- 头发干枯、掉发、发黄、发白、开叉。
- 眼白颜色浑浊、发黄、有血丝,经常眼干眼涩、两眼呆滞。
- 指甲颜色淡,没有光泽,指腹扁平、干瘪。
- 成人牙齿稀疏、齿根外露、牙龈淡白出血、齿黄枯落、龈肉萎缩。
- 夜晚入睡困难、容易惊醒、夜尿多、呼吸沉重。
- 舌淡嫩,苔白,脉细弱。

饮食调养

脾胃是后天之本、气血生化之源。而且脾还有统摄血液的功能,治疗血虚必须重视调理脾胃。

饮食调养可多吃南瓜、莲子、扁豆、薏米等健脾益胃的食材。同时,还可多吃如韭菜、山药、土豆、香菇、板栗等补气食材;羊肉、牛肉、动物血、动物肝脏、龙眼、红枣等补血食材。此外,平时注意多喝温水,少吃寒凉、油腻、辛辣的食物。



敦煌市郭家堡镇土塔村农民在枣园中打枣。(资料照片)

新华社发(张晓亮 摄)

运动调养

运动能让经络处于疏通状态,令体内的血管保持弹性,让气血运行更加通畅。建议常参加一些力所能及的体育锻炼及户外活动,不仅会使身体抗病能力增加,同时会增强人体造血功能。建议每周运动5次左右,每次坚持30分钟以上。可以根据自己的身体情况,选择散步、打太极、打拳等运动,女性朋友可以选择瑜伽等较为温和的运动。

药膳调养

患有月经不调和其他慢性耗费性疾病者,除重视慢性病的及时医治及其营养外,平常还应重视药补。补气可食“四君子汤”,此方有益气健脾之效。补血可用“四物汤”,是中医养血的经典药方。以上两方组合成八珍汤,既补气,又养血,适合气血不足者调养。

嗅觉减退与百余种疾病有关

美国加州大学尔湾分校和英国牛津大学科学家共同开展的一项研究表明,在139种疾病中,嗅觉减退与炎症之间存在紧密关联。相关论文发表于最新一期《分子神经科学前沿》杂志。

研究人员指出,嗅觉功能障碍往往被视为一种微不足道的小毛病。然而,最新研究表明,嗅觉功能障碍

实际上可能是各种神经和身体疾病发出的早期预警信号。这一发现不仅强调了嗅觉在维持身心健康方面所起的作用,更为发展嗅觉疗法奠定了坚实的理论基础。

之前开展的研究表明,通过嗅觉富集法(让人接触多种令人愉悦的气味),可将老年人的记忆力提高226%。此次研究进一步揭示了这些

令人愉悦的气味能减少炎症,从而改善大脑健康。

研究人员对139种与嗅觉丧失和炎症加剧相关的疾病进行了全面系统的跟踪分析,并揭示了这些因素之间的共同机制。他们发现,在阿尔茨海默病和帕金森病等疾病发作之前,患者往往会出现嗅觉减退的症状。因此,嗅觉减退可作为这

些疾病发作的早期指标之一,帮助医生尽快采取积极有效的治疗措施。

目前有些研究正在探索气味的治疗用途,以期用于更广泛的医疗领域。最新发现对于缓解病情具有重要意义,医生或许可通过治疗性嗅觉刺激减少某些疾病的发作。研究人员正在研制一种能提供嗅觉治疗的设备,有助于促成一种改善健康的新型非侵入性方法。

刘霞
人民网(来源:科技日报)