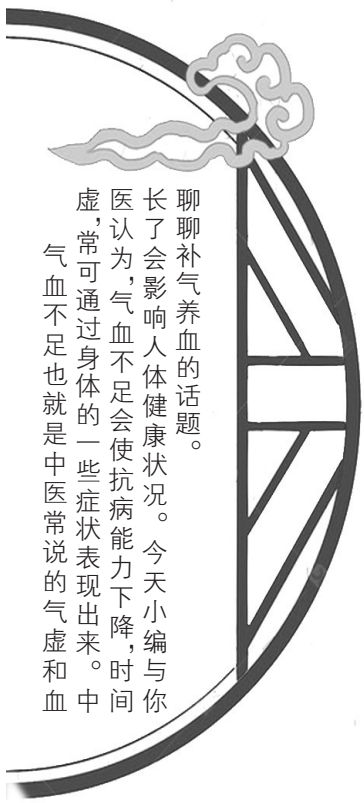


# 气血不足五脏亏损 药食调理补气养血



聊聊补气养血的话题。长了会影响人体健康状况。今天小编为大家认为,气血不足会使抗病能力下降,时间可通过身体的一些症状表现出来。中气血不足也就是中医常说的“气虚”和“血虚”。

## 一老一小一女,最易出问题

儿童气血不足若未及时纠正,生长发育就会迟缓甚至停滞,一旦错过此阶段将很难补回来。儿童气血不足多表现为脸色发暗、发青或发白,头发稀少、发黄,眼睛不明亮、目光散乱,手脚不温,食欲变差,运动后也不想吃饭,精神不振,不爱说笑等,家长们可以照此多加观察。

女性以肝血为本,所以气血不足时常常出现双目干涩,肢体肌肉麻木,月经量少,舌体瘦薄,或舌面有裂纹,苔少,脉细而无力等症。妇女气血不足会影响月经、白带、怀孕和生产等一系列生理功能,甚至导致早衰,更年期提前到来。

老年人的体质处于下滑阶段,气血运行趋于缓慢,代谢能力下降,也容易形成气血不足。人体的正气不能运行周身,气血的濡养功能不够,会首先体现在四肢末梢部位,其次还会造成肩颈腰背等出现麻木、疼痛、活动不利等情况,严重时甚至会导致偏瘫。

中医认为机体正气的衰败大致可分为三个阶段,即虚、损、劳。气血不足是处于“虚”的阶段,气血津液的亏虚可以看做是流动资产的减少。此时如果不积极调整,进入下一个阶段就是“损”,导致五脏受损,这就相当于伤及了固定资产。如果在“损”的基础上又出现了咳嗽,就叫做“劳”,那就很难再恢复健康了。

## 甘味食物最养血

- 1. 红枣。**红枣是女性补血、补气的最佳食材,无论是生吃还是熬汤、煮粥都是很好的选择。月经来临之前的一个星期开始,每天吃几颗红枣,或者是炖汤来喝,能够有效帮助女性补血。
- 2. 猪肝。**中医认为,不同时间吃猪肝,效果不同。女性在月经之前吃猪肝具有补血作用;月经期间吃猪肝,能够帮助有效下血,令身体中的经血完全排出。
- 3. 当归。**当归是常见的中药材,也是一种非常有效的补血药材。女人气血不足,可以用当归炖汤喝。当归、猪脚一起炖汤,也可以搭配一些其他的中草药,

**危害心脏:**气血不足,常会导致心慌、气短、胸闷等症状,如经常出现,说明心脏供血不足,应及早就医,以免延误病情。

**危害大脑:**气血不足会伤及大脑,头晕或记忆力下降,是大脑出现血液不足的最初表现。

**危害肝脏:**脂肪肝和高血脂是肝脏长期缺血造成的。要想肝脏不出问题,首先要保证供血充足。

**危害肾脏:**肾脏是身体的排毒器官,肾脏血液不足,就没有足够的动力排出所有的毒素,可

能会出现尿酸偏高等症状。

**危害胰腺:**气血不足,不能产出充足的胰岛素,糖就不会被正常代谢而留在身体里,导致血糖升高。

**危害肠胃:**肠胃的正常运转需要充足的血液供应,气血不足,肠胃会缺血,从而削弱肠胃功能,导致肠胃功能变差,引发慢性胃炎等。

## 自测气血看这里

石家庄市中医院治未病中心张妹媛表示,当人体气血亏虚时,身体会亮起“信号灯”。

**眼睛:**俗话说“人老珠黄”,看眼睛的色泽和清澈度,眼白颜色变浑浊、发黄、有血丝,表明气血不足。眼睛干涩昏花、视物功能下降,多与肝的气血不足有关。眼袋很大、眼睛干涩、眼皮沉重,也代表气血不足。

**皮肤:**皮肤白里透着粉红,有光泽、弹性、无皱纹、无斑,代表气血充足。皮肤粗糙,没光泽,发暗、发黄、发白、发青、发红、长斑,表明身体状况不佳、气血不足。脾胃是气血生化之源,脾胃虚弱则气血不足,面色萎黄无光泽,易感到浑身倦怠乏力,少气懒言。

**头发:**头发的生长速度跟肝血相关,如果肝血不足,头发长得慢、头发干枯掉发,头发发黄、发白、开叉,表明气血不足,肝血肾气衰落。头发乌黑、浓密、柔顺代表气血充足。

**牙龈:**牙龈与胃肠相关,如果发现牙齿缝隙变大、越来越容易塞牙,就要注意了,牙龈萎缩代表气血不足,身体已在走下坡路,衰老正在加快。

## 补气养血按穴位

**1. 关元(位于脐下四横指处)。**关元穴是任脉之穴,也是小肠的募穴,是人体元阴和元阳的交汇点,即“男子藏精,女子蓄血”之处。艾灸关元穴,有培肾固本、调气回阳的作用,可提高脾胃生化气血的功能,促进肠道蠕动,增强其对营养物质的吸收,对月经不调、痛经、白带异常等妇科疾病效果显著。

**2. 气海(位于脐下两横指处)。**气海穴是任脉之穴,是补气要穴。前人有“气海一穴暖全身”的说法,是说气海穴具有温阳益气、化湿理气的作用。经常艾灸或按摩气海穴,能使百体皆温、脏腑皆润,促进肠胃蠕动、气血顺畅,强化肝脏及消化道功能。

**3. 血海(屈膝在大腿内侧,髌底内侧端上2寸)。**血海穴属足太阴脾经之穴。此穴是人体脾血的归聚之处,具有祛瘀血和生新血的功能,属女子生血之海,能调血、理血、引血。血海擅调妇科血病,是治疗妇科血证及同血分有关的皮肤病的要穴。

**4. 三阴交(位于足内踝尖直向上四横指处)。**三阴交属足太阴脾经之穴,是肝、脾、肾三条阴经交汇的穴位,脾统血、肝藏血、肾生血。因此,常对三阴交施灸有调和气血、补肾养肝的功用,还可补血、活血、保持血压稳定。

**5. 隐白穴(足大趾末节内侧,距趾甲角0.1寸)。**隐白穴属足太阴脾经之穴,“太阴根于隐白,名曰阴中之阴”。隐白穴有统血、止血的作用。艾灸此穴可刺激脾经,促进气血源源不断的生化,是女性补血的大穴。

**指甲:**手指上没有半月形或只有大拇指上有半月形,指甲上出现纵纹,说明体内寒气重、气血两亏,出现透支,是肌体衰老的象征。肝的气血不足,还会表现为爪甲脆薄、颜色浅淡、变形脆裂等。

**手指:**手指指腹饱满,肉多有弹性,说明气血充足;手指指腹扁平、薄弱或指尖细细的,则代表气血不足。

**食指有青筋:**如果成人的食指上能看到青筋,说明儿时消化功能不好,且延续到了成年后,这类人体质弱,气血两亏;如果掌心下方接近腕横纹的地方纹路多、深,代表小时候营养差、体质弱,气血不足。成年后,女性更易患妇科疾病,男性易患前列腺肥大、痛风等症。

**睡眠:**入睡快、睡眠沉,呼吸均匀,一觉睡到自然醒,说明气血足;入睡困难,易惊易醒,失眠、惊悸、多梦,夜尿多,呼吸深重或打呼噜等,表明气血亏虚。

**运动:**运动时出现胸闷、气短、疲劳难以恢复的状态,则表明气血不足。运动后精力充沛、浑身轻松的人气血充足。



## 药食并用补气血

气虚多用四君子汤,方剂组成为人参或党参、白术、茯苓、甘草。

血虚用四物汤,方剂组成为地黄、当归、白芍、川芎。

气血双亏的可以用以上两个方剂组合而成的八珍汤。严重气血不足的还可以在八珍汤基础上再加黄芪和肉桂,就组成了十全大补汤。

食疗建议气虚者可以选择黄芪、白扁豆、大枣、山药、百合、莲子、薏米等煮粥;

血虚者可以常食当归生姜羊肉汤,做法是以

**乳腺疾病:**气血不足常会引起气滞血瘀、肝气郁结,从而导致乳腺疾病,最常见的就是乳腺增生。

**月经紊乱:**气血不足,女性体内循环就不会顺畅,更易导致气滞血瘀,影响月经,常见症状为月经推迟、月经量偏少,甚至出现月经稀发、闭经的情况。



身轻松的人气血充足。

**手脚的温度:**气血充足的人手脚是温暖的,如果手足冰冷,手心偏热或者出汗是气血不足的表现。

**健忘心悸。**心主血脉,又主管人的精神活动,心的气血不足则心神失养,所以常表现为心慌气短、健忘。

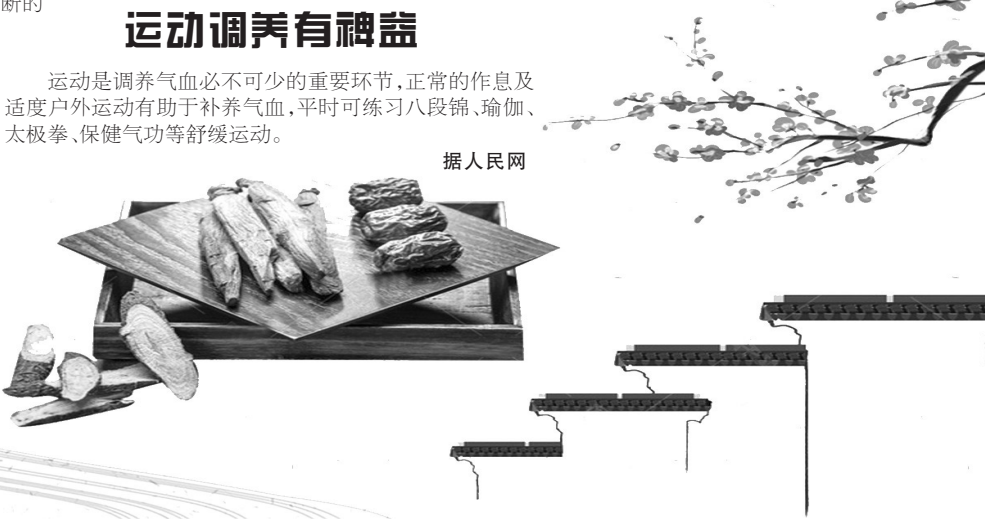
**手足麻木。**肝藏血,可以滋养人体的筋脉,使之活动自如。如果肝的气血不足,则手足麻木、屈伸不利,甚至痿痹。

**月经量少。**女子的月经与气血的关系尤为密切,如果气血不足,常会出现月经量减少,甚至月经停闭。

**头晕耳鸣。**大脑的功能需依赖气血的充养,且精血、精气之间可以互生互化。若气血不足,不能上充头目,或致肾精亏虚,可见头晕耳鸣。

**疲倦无力。**“气”为人体脏腑的机能活动提供动力,气的充足可以使人保持活力;“血”为肌肉筋脉提供营养的物质。脾虚则气血生化不足,故疲倦无力。

**耳朵有皱纹。**耳朵如果呈淡淡的粉红色、有光泽、无斑点、无皱纹、饱满,代表气血充足。而暗淡、无光泽代表气血已经下降。如果耳朵萎缩、枯燥、有斑点、皱纹多,代表肾脏功能开始衰竭。



## 运动调养有神益

运动是调养气血必不可少的重要环节,正常的作息及适度户外运动有助于补养气血,平时可练习八段锦、瑜伽、太极拳、保健气功等舒缓运动。

据人民网