

## 气血不足看6处?

# 4招帮你把气血补回来

随着生活水平的提高,健康成为我们最关注的话题。什么才是健康的食品?生活中如何预防身体的疾病?这都成为了大家关注的焦点。小编今天为您盘点养生的生活方式,带您了解健康知识。

## 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;

## 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。

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

## “小白脸”当心气血两亏

**暗白憋气:**心气虚?有种种是心气虚造成的,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、



# 止打嗝、防老花、解腰痛?这些小窍门有大用

生活当中,我们难免会碰到各种琐碎小难题。掌握一些窍门,略施小计,也许就可以让生活难题迎刃而解了。小编现在为您出谋划策,用“小心机”化解“真危机”。

## 掐攒竹止打嗝

**取穴:**攒竹穴在面部,眉毛内侧眉头凹陷处。

**具体方法:**坐位,双手放于桌上,双手拇指食指指尖立起,低头闭目,用力掐攒竹穴,由于指尖受力面小,局部很容易就会有酸胀感。每次坚持10秒钟,可轻轻放松一下,反复掐至少5次。

## 眼睛酸痛 点按四白

**取穴:**目正视,瞳孔直下,眶下孔凹陷处。

**具体方法:**用食指点按四白穴50~100下,然后闭目养神5分钟,眼睛酸痛可迅速缓解。

## 按揉小腿能防老花眼

中医认为,老花眼多由于年老后脏腑气血衰弱,不能滋养眼部所致,而“肝开窍于目”,加强肝经气血流通能有效防治老花眼。肝胆经循行经过小腿,其中胆经上的光明穴连通肝胆经络,是治疗老花眼的特效穴位。

光明,光彻明亮的意义。此穴善治眼疾,有明目之效果,所以称之为光明。光明穴是足少阳胆经别走足厥阴肝经的络穴,取光明穴可疏通肝经、胆经之经气。

**定位:**在小腿外侧,外踝尖上5寸,腓骨前缘。

**功效:**通络明目。

对于眼目痒痛的人,可以搭配风池、合谷;白内障患者,可以配伍睛明、瞳子髎、肝俞、肾俞使用;假性近视者,可与四白、睛明、

风池等配合使用。

临床上常用光明穴治疗目痛、夜盲、近视等目疾,乳房胀痛,下肢痿痹。值得注意的是,本穴不宜艾灸,多采用平刺手法,进针0.5寸~1寸,多施以平补平泻法。

**按摩方法:**取坐姿,用手掌根从外踝至膝盖向上揉小腿外侧面10次,以小腿外侧皮肤有热感为佳;然后重点点揉光明穴,点揉时以穴位处有酸胀感为佳。每天两次,每次5分钟左右。



## 一套动作 缓解腰痛

- 1.双手在左右腰部做上下按揉,每次5~10分钟;
- 2.双手半握拳,在腰部两侧凹陷处轻轻叩击,力量要均匀,每次2分钟;
- 3.两腿齐肩宽站立,两手背放背部,沿腰两侧肌肉上下按摩100次,以腰部发热为止;
- 4.按脊柱,左右手指指交叠,以拇指螺纹面着力,自大椎穴向下依次按揉脊柱骨至尾椎端3~5遍;
- 5.双手叉腰,两腿分开与肩同宽,腰部放松,呼吸均匀,做前后左右旋转摇动。开始旋转时幅度宜小,逐渐加大,旋转80~100次即可。

## 中药泡脚防糖足

糖尿病足是糖尿病患者常出现的并发症之一。患者平时除了监测血糖之外,糖尿病患者还应当坚持每天检查足部是否有损伤破溃,检查双足皮肤颜色是否正常,有无瘀斑等异常出现。除了上述之外,糖友平时还可以坚持每天采取中药足浴治疗。

**中药足浴方:**艾叶30克、乳香15克、没药15克、当归20克、鸡血藤30克、桂枝10克、红花

10克、延胡索10克。每日1剂,加水3000毫升,煮沸5分钟后放至水温39℃~40℃后使用。艾叶散寒止痛;乳香、没药、红花、当归活血祛瘀;鸡血藤活血通络;桂枝温通经脉;延胡索止痛。诸药合用共同发挥散寒止痛、活血通络作用。

要注意的是,糖友泡脚尤其要留心水温和时间,每次泡脚时间不要超过20分钟。每次泡完要认真地擦干脚趾缝。