

# 八个细节提示气血不足



**导读:**气血不足是中医的概念,气血不足的患者主要以女性居多。气和血都是生命的载体,共同滋润身体,使身体正常协调地运作。而女性由于经期、体质等方面的原因,使身体容易出现气血不足的情况。

所谓“气”,是指使人体器官发挥机能的动力,在生理上具有保持活力、温暖人体、防御外邪等功能。“气”就像是人体的“汽油”,推动五脏六腑的运行,使体表保持正常温度,防御各种病毒入侵。

中医所说的“血”则有两层含义,其一是西医讲的流动在脉管中的“血液”,具有营养和滋润全身的生理功能;其二是与“气”同在的运行载体,中医有句话叫“气为血之帅,血为气之母”,气推动血的运行,血濡养气的充盛。

如果把人体比作生长植物的话,气就是阳光,血就是雨露,二者共同作用于人体,使其茁壮成长。这一点,不仅对整个人体如此,对每一个脏腑也是如此。气和血可以在人体的一些细节中发现出来,只要分辨出这些小细节,就能认清各个脏腑气血的运行状态,有助于预知疾病,保持健康。

## 1. 看眼睛

主要看眼睛的色泽和清澈度。小孩子都有一双清澈的眼睛,而“人老珠黄”一般是形容中年人。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,就表明肝脏气血不足;眼白与肺和大肠的关系密切,如果眼白有血丝,多为肺部和大肠有热;眼袋很大则说明脾虚;眼睛干涩、眼皮沉重,也代表气血不足;如果两目呆滞,晦暗无光,是气血衰竭的表现。

## 2. 看耳朵

耳朵是人体的缩影,几乎所有脏器的变化都能从耳朵上表现出来,其中关系最密切的就是肾。人常说“耳朵大有福”,耳朵厚大的人,是肾气充足的表现;耳朵薄而小的人,多为肾气亏虚。耳朵较大,柔软,肉多骨少,耳垂饱满,表明这个人先天的营养状况很好;耳朵偏小,僵硬,肉少骨多,耳垂薄,代表这人的体质属于先天不足。

耳朵色淡白,多见于风寒感冒,也见于阳气不足的人;耳朵红肿,多是“上火”的表现,常见于肝胆火旺或湿热;耳垂上有一条明显斜纹线,说明心气虚;耳鸣和耳聋则说明肾气虚弱。耳朵局部有结节状或条索状隆起,点

状凹陷,而且没有光泽的人,多提示有慢性器质性疾病,如肝硬化、肿瘤等。耳朵局部血管过于充盈、扩张,可见到圆圈状、条段样等改变的,常见于有心脏病功能异常的人,如冠心病、哮喘等。

## 3. 看头发

头发与肝、肾有密切的关系。肝血充分,头发就能有充足的供血;肾中精气是人的根本,头发的生长、健康状态的维持都与肾密切相关。头发变白是肝血肾气衰落的表现;但有些青少年短时间内出现白发,且伴有脾气不好、容易上火,多是因为肝郁血热;如果伴有睡眠不足、腰膝无力、耳鸣,则是肾气不足的信号。如果出现大量脱落,而且头发越来越稀疏,就要警惕整个身体的气血问题。头发油腻,则说明脾肺不和,脾的气太过,肺的气又虚,就会出现头油过多的现象。头发的生长速度跟肝血相关,如果肝血不足,头发长得慢、易干枯。

## 4. 看手

首先,手的温度是人体气血的直接表现。气血充足则手总是温暖的,而如果手心偏热或者出汗或者手冰冷,则都是气血不足。如果手指指腹扁平、薄弱或指尖细细的,都代表气血不足,而手指指腹饱满,肉多有弹性,则说明气血充足。

手掌厚而有力,富有弹性,一般为气血充沛,体质强壮;如果手掌厚而无力,弹性差,多为精力欠佳,疲乏乏力。手掌软细薄而无力,多精力衰退,体弱多病。

人的手指甲上都有个半月形的“小月亮”,正常情况下,除了小指应都有半月形。如果手指上没有半月形或只有大拇指上有半月形,说明人体内寒气重、气血不足。

## 5. 看皮肤

主要看光泽、弹性和皱纹。皮肤与

肺的关系密切,皮肤白里透着粉红,有光泽、弹性、无皱纹、无斑,代表肺的气血充足。反之,皮肤粗糙,没光泽,发暗、发黄、发白、发青、发红、长斑都代表身体不佳、气血不足。

此外,面色也是气血的“晴雨表”。面色苍白代表肾气不足,面色萎黄是肝气不足。

## 6. 看牙齿

牙齿与肾的关系最为密切,如成人牙齿稀疏、牙齿松动、齿根外露等问题,多为肾气亏乏。牙龈与胃肠相关。如出现单纯的牙龈红肿,多是胃火上扬所致,也可能与胃炎有关。牙齿松动脱落的主要原因是由于牙槽骨不坚固,而牙槽骨的不坚固多由骨质疏松导致。牙龈萎缩代表气血不足,当你发现牙齿的缝隙变大了,越来越容易塞牙,就要留意身体的状况。

## 7. 听声音

人的声音也是气血的代表。气血充足的人声音洪亮有力,这也是肺气充足的重要表现。气血不正常,人的声音也会表现出来。如肝气过盛或肝阳上亢的人常大呼小叫,肝气郁滞的人,会长吁短叹。

## 8. 看睡眠

人睡快、睡眠沉,呼吸均匀,一觉睡到自然醒,说明气血足;入睡困难,易惊醒、夜尿多,呼吸深重或打呼噜的人,都有气血亏虚的表现。此外,爱睡觉也是气血虚的表现。

气血不足应该及时调理。如果没有典型病理症状,可以首先选择喝鸡汤补气;或者用党参或黄芪15克,煎水补气。当归则有补血的功效,适用于血虚的人群。除饮食外,还要减缓生活压力。当出现以上典型症状时,应该及时去看医生。

(新华)

## 乳制品吃多易患睾丸癌

加拿大渥太华大学的研究人员发现,在被调查者中,那些乳制品食用量较高的人患睾丸癌的危险也相对更高。特别是那些乳酪食用量高的人,患睾丸癌的危险比一般人高出87%。而在全体参与测试者中,午餐肉类食用量同样与睾丸癌发病率有很大关联。

另外,男性常吃乳制品更容易患帕金森。有研究显示,男性汲取过多的牛奶等乳制品,可引发帕金森综合征。美国环境卫生研究机构的研究人员对57689名成人男性和73175名女性进行了长达9年的追踪调查,结果发现服用过多乳制品的人很容易患帕金森综合征。

调查显示,其中250名男性和138名女性患上了这种病症。汲取过多乳制品的男性比一般男性的患病率高出60%。他们中摄入量最高的是每天达815g,最少的只有78g。特别是男性,其患病率会随着服用量的增多而提高。

调查同时发现,牛奶等乳制品与优酸乳、沙拉相比,表现出的患病关联更显著,而目前,这种相连性在女性身上没有明显表现出来。研究人员认为,钙、维生素D、脂肪不是引发帕金森症的元凶,极可能是牛奶中含有的农药成分或神经损伤毒素等物质长期堆积在体内而带来的后果。他们表示,对于何种乳制品会引发帕金森综合征以及原因,还需要进一步的研究。(家庭)

## 男性必看“黄金食谱”

### ■番茄保护前列腺

番茄红素可清除前列腺中的自由基,保护前列腺组织。这种天然类胡萝卜素主要存在于番茄、西瓜、葡萄柚等红色食品中,一个成年人每天食用100~200克番茄,就能满足身体对番茄红素的需要,而熟番茄更容易被人体充分吸收。

哈佛大学在1995年曾发表了一份针对4.7万人长期追踪的报告。

报告中指出,每周吃10份以上番茄的人,患前列腺癌的几率比一般人少了45%。所以,每天至少吃一个番茄是男人不错的选择。

### ■多吃蚝能补钙

男性从24岁后,精子的质与量都在走下坡路。男性精液里含有大量的锌,当体内的锌不足,会影响精子的数量与品质。而食物中海鲜类的蚝、虾、蟹的锌含量最丰富,一颗小小的蚝中的锌含量就能满足一天所需(15毫克),从而增强男人的性能力。

含锌丰富的食物还有鱼、猪肝、牛肉、虾、贝类、紫菜、芝麻、花生、黄豆和豆制品等。

### ■鲜枣对付高血压

男性由于在工作、家庭以及社会中长期扮演承担者的角色,因此长期处于高压状态,更需要补充营养。经常精神紧张的人,每天可吃3至5枚鲜枣,以补充维生素C,应付工作。

除鲜枣外,维生素C含量丰富的食物还有猕猴桃、橙子、橘子、青花椰菜、芦笋等,都可以协助肾上腺皮

质素(一种抗压力的激素)的分泌,从而对抗压力。

### ■大蒜缓解疲劳

人们都知道,大蒜具有强大的杀菌力,能消灭侵入体内的病菌。但你知道吗,它还有助维生素B1的吸收,促进糖类的新陈代谢以产生能量,并缓解疲劳。大蒜另一个不可忽视的功用就是提升免疫力,其中所含的硒化铅还具有抗氧化作用,因此被视为防癌食物。

### ■深海鱼少中风

男人罹患高血脂症、中风的年龄层正逐渐降低,而深海鱼中的欧米伽-3脂肪酸可以阻止血液凝结、减少血管收缩、降低甘油三酯等,对心脏血管特别有益。美国心脏病协会(AHA)建议,富含欧米伽-3脂肪酸的鱼包括鲑鱼、秋刀鱼、石斑鱼、鲑鱼等,可以替换着吃,不过要记住一星期应至少吃两次鱼。

### ■吃猪肉时搭配豆类

“男人往往偏爱动物性脂肪,但这会使肾脏超负荷运转,增加患心血管疾病、恶性肿瘤等疾病的风险。即便是‘瘦肉’,其中肉眼看不见的隐性脂肪也占28%。”中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员、北京协和医院临床营养科副主任于康表示。

所以,男人应学会清淡饮食,特别是减少动物性油脂(肥肉、油炸肉类、动物内脏等)和总的烹调油数量(一般不超过30克/日)。以猪肉为例,每天的平均肉量应控制在二三两;另

外,吃猪肉时最好与豆类食物搭配,因为豆制品中含有大量卵磷脂,可以乳化血浆,使胆固醇与脂肪颗粒变小,防止形成动脉硬化。

### ■红酒防动脉硬化

如果非要喝酒,那就喝红酒。因为葡萄皮中所含抗氧化物质多酚留在酒液中,可以降低心血管疾病的几率。此外,红酒能提升抗氧化作用,预防动脉硬化。最近研究结果也显示,红酒对预防男人的老年痴呆症也有功效。一般来说,中年男人平均每天饮用100~150毫升(约2~3两)为宜。此外,应避免空腹饮用,佐餐时饮用更好。这样可增进食欲、帮助消化、减少对酒精的吸收。

### ■把喝水提上日程

人类脑部有75%的水,脱水第一个影响到的器官就是脑,水分太少,会让人疲劳、反应变慢。偏偏男人忙起来,就常常忘了喝水,如果用饮料或汤补充体内水分,就会徒增热量,使身体发胖。因此,尽量在餐与餐之间多喝水。例如,一进办公室,就马上倒500毫升的水放在桌上,强迫自己有空就喝,而且在午餐前喝完。一天至少要喝完1200毫升水,相当于两瓶矿泉水。

### ■吃粗粮类越杂越好

专家指出,现在饮食单一,白面、大米,很少食用杂粮,使得人体热量增加,也是癌的发生诱因之一。现代人吃饭不注重粮食而摄入的菜类和脂肪太多。其实一个人每天需要摄入

4两米饭,如果能增加一些粗粮的摄入,对身体会更好。盲目的光吃菜少吃或不吃饭也是违背营养学原理的。(人民)

