



在中医看来，气血充足是人体处于健康状态的标准之一，面色红润、精力充足也被认为是气血充足的表现，相应的，面色发黄、抵抗力下降则是气血不足症状。事实上，脾为人体气血之源，气血不足症状的出现与脾脏密切相关。长时间饮食无节制、压力过大等，都有可能对脾造成不同程度的损害，并影响免疫系统，使人体对疾病的抵抗能力降低。要预防脾脏不调症状，除了保持规律生活外，适当摄入山药、红枣等也是可取之道。



**多吃红枣等食物能养脾
规律作息 避免多思等都对脾有好处**

气血不足 可能是脾脏惹的祸

气血为人体根本

从古至今，气血充足都被看作是人体健康的标志之一，睡得香、面色好都是气血充足的表现。事实上，这也的确有一定的科学意义。首先，人体健康与否本身就与睡眠、饮食、气色等密切相关，会通过人们日常生活中的多种状态表现出来。另一方面，从中医观点来看，气血充足是一个人身体健康的标准。

“气血充足、气色不错”已经成为人们对身体状态的一种描述，事实上，“气”、“血”是两个专业的中医概念。中医认为，气是运行在人体内的一种精微物质，具有极强的能量和活动力。气对人体的主要作用是增强机体抵抗力，抵御外

邪入侵，同时参与脏腑的新陈代谢，还可以激发和推动机体器官的功能，也代表五脏之气和经脉之气。而血则是流动于经脉中的红色液体，一方面可以调养脏腑，即血盛则形健，通常表现为面色红润、皮肤光滑、毛发润泽、关节灵活。另外，血液也是精神活动的物质基础。血盛则神清气爽、思维敏捷，血不足则容易精神恍惚、心悸不安。

气、血之间紧密相连，气可以推动血液运行，血液则可以运载气，气血相互滋生，气虚则血少、血少则气虚，这也是中医临床中出现某些相关症状时，需要气血双补的原因。

失眠、健忘或与气血不足相关

一方面，根据中医的观点，气血“禀受于先天之精气”，即遗传因素；另一方面，气血也同样会受到后天因素的影响，包括饮食、生活规律等多个方面。

遗传因素无法控制，但后天因素诸如饮食摄入、生活习惯、心理状态等长期积累，也会影响人体的气血状况。气血不足是不少疾病的源头，气血不足即中医学中的气虚和血虚，由于气血与人体脏腑功能相关，所以气血不足容易引起脏腑功能衰退，导致人体抵抗力降低，出现面色发黄、皮肤干燥及指甲干裂、心悸健忘、失眠等症状。严重的气血不足还可能导致神经衰弱、贫血、视物模糊不清等症状，有些患者还可能出现头发脱落的现象。以失眠为例，从致病原因来看，导致失眠的

原因众多，其中，气血不足也是引起失眠的重要原因之一。

对女性来说，似乎更加“麻烦”，气血不足还可能出现月经量减少、经血色淡。气血为生命之本，气血不足容易导致人体内分泌系统紊乱，月经量的减少往往也是气血不足的后果。

另外，气血不足似乎会体现在人体的方方面面。中医问诊讲求“望、闻、问、切”，有中医表示，观察患者的眼睛颜色，也是判定其是否气血不足的重要方面。所谓观察眼睛的颜色，主要是观察眼白的颜色，俗话说“人老珠黄”，其实是指眼白的颜色会随着年龄的增长逐渐变得混浊、发黄、有血丝，这也是气血不足的表现。因此，眼睛干涩、眼皮沉重，也被认为是气血不足的表现。

气血不足可能是脾脏惹的祸

气血不足可能与多种疾病相关，究其根本，气血生化之源为脾胃。中医认为，人体五脏功能各有不同，五脏在气血的生成和运行过程中，也都起着不同的作用。如肺能调节气的循行并助心行血，脾为气血生化之源，肾主纳气是生气之根，心主血脉、肝主藏血等。而脾在气血的生成、食物的消化和营养物质的吸收、传输过程中起着主导作用。因此，脾胃为后天之本，气血生化之源，脾胃虚弱就容易出现气血不足，气不至则木，血不至则麻，在气血不足的情况下，就会有手脚麻木

的表现。

另外，脾也是人体中枢免疫器官之一。中医认为，脾为“气血生化之源”，人体各个组织器官均需要依靠脾脏生发之“气血”，与人体的免疫力有很大的相关性。

因此，脾也被称为人体的“后天之本”。长时间饮食无节制、压力过大等都有可能对脾造成不同程度的损害，并影响免疫系统，使人体对疾病的抵抗能力降低。因此，气血不足症状的出现，究其原因可能是脾脏惹的祸。
(新京)

