

# 总喊着补气血 你真的知道怎么补吗

补气血,是绝大多数女性日常养生都会注重的内容。大多数有月经不调、痛经的女性都会认为这与气血不足相关,于是便想尽办法弥补气血不足。

确实,有许多女性存在气血亏虚的问题,但并不是所有人都如此,也有不少不适宜补气血的女性。在补气血之前,要确定一个问题:我是不是真的需要补气血?



## 你是不是气血不足? 看 12 个方面

“不是所有女性都需要补气血。”中医专家黄楚燕表示,要不要补气血,首先要看个人的身体状况。中医通过望、闻、问、切的方法,可以对人体血气的情况作出判断。具体可以参考以下 12 方面:

- 1.看眼珠。所谓“人老珠黄”,这里的“珠”指的是眼睛。眼睛经常发黄、有血丝,是气血不足的一个表征。经常眼睛干涩、不舒服,也与气血不畅有关。中医“目开窍于肝”“肝主藏血”,血气不足容易表现在眼睛上。相反,眼睛经常炯炯有神、瞪得大大的,通常是气血比较充沛的表现。
- 2.看皮肤。如果皮肤白里透红、没有皱纹、没有斑点,则说明气血比较充足。相反,皮肤粗糙、无光泽、发黄、长斑,都与气血不足有关。
- 3.看头发。头发与肾有关,而肾又是先天之本、生殖之源,肾不好也会气血虚弱。头发乌黑、柔顺、茂密,则气血充足;头发干枯、发黄、开叉、稀少的人气血不好。
- 4.看耳朵。耳朵圆润、肥大、饱满者,通常身体素质比较好,血气充足。相反,耳朵瘦小、干瘪者,通常气血较弱。
- 5.看手纹。一般血气充足的人手掌是冬温夏凉的,与季节的温度刚好相反。气血容易消耗的人,通常在冬天容易手脚冰冷,到了夏天反而手掌温度较高甚至出汗。
- 6.看指甲。一般气血正常的人,指甲上都有半月。大拇指的半月占 1/5~1/4,依次减少,到小拇指依然可见半月。身体寒气比较重的人,指甲的血液循环较差,半月比较少。而半月太多、太大,则可能与甲亢、高血压等有关。
- 7.看牙龈。牙龈萎缩、牙齿缝隙变大了,都是身体机能在走下坡路的表现,气血不足。
- 8.看睡眠。一般来说,睡眠充足的人相对气血会好一些。如果经常熬夜、失眠、难以入睡,经常打鼾,这些都与血亏有关。
- 9.看运动。经常运动的人身体素质比较好,血气更容易充盈。不运动的人则相反。另外,运动时容易感到胸闷、气短、疲劳、难以恢复,这些与气血不足有关。
- 10.听声音。气血充足的人声音洪亮有力、饱满充实。肝阳上亢的喜欢大呼小叫,肝气抑郁的人容易长吁短叹,这些人都容易气血不足。
- 11.看手掌。手掌肥厚的人通常气血比较充足,手掌无肉、纤细者,气血不足。
- 12.看青筋。食指上青筋暴露的,通常是消化功能不好;小指上青筋明显,与肾气不足有关。手腕横纹处青筋越是明显,与营养不良、体质弱、血气不足有关。

## 月经不调就是气血不足? 也可能是不通

如上所述,不同人的气血状况不同。正常人气血充足则不需要补气血,不足则补,应当辩证对待。那么月经不调的女性,是不是都是气血不足?

黄楚燕说,并非如此。例如很多痛经的案例是与郁结有关,需要“通”而不是“补”。另外,还有一些女性气血旺盛,例如月经周期过短、月经量大、月经持续时间长的女性,通常不存在气血不足的问题。因此,此类女性也无需补气血。

## 气血不足如何补? 活血药材经前、经中服用 补气补血宜经后 1~2 天

黄楚燕认为,首先是补气。对于需要大补元气者,可以用高丽参、红参、西洋参等。气血比较不足的人可用高丽参、红参,气血充足、体质燥热的则不宜多吃。伴有阴虚火旺、口渴,经常熬夜的人,则可以用西洋参泡水。另外,还有一些相对便宜、适合日常补益的药材,如党参、北芪、太子参、白术、淮山、白扁豆、甘草等。在补气的同时,可以用枸杞、芡实、莲子等,或者四君子汤,进行健脾养胃,促进更好地吸收。

补血的药物很多,如当归、白芍、熟地、阿胶、何首乌、龙眼等。例如阿胶炖红枣,在快好的时候加个鸡蛋,在月经干净后 1~2 天服用,就是很好的补血妙方。用当归、红花、桃仁煮当归红花水,月经量少、痛经的女性在经前或经中服用,有助于活血通畅。

需提醒的是,补气血的药物不适宜在月经来临之前或者月经之时服用,月经干净后 1~2 天才是最佳的补益时期。而对于月经量少、痛经、月经有血块的女性,则可以在月经来之前或者月经期间,适当服用活血通畅的药物,帮助更好地度过月经周期。

### ■ 相关

## 常见的补气血误区

### 误区 1. 缺啥补啥 只补气血

正解:首先,要懂得“补前要清”,如果身体燥热火旺,应当清热之后再补。另外,为了更好地帮助身体吸收营养,在补气血的同时应该健脾养胃。

### 误区 2. 吃大量含铁的食物

正解:菠菜含有大量的铁,很多人以为可以补铁。其实菠菜的含铁量远不如肉类。虽然补铁有助于补血,但大量补铁也不好,容易造成铁中毒,引起恶心、休克等症状。

### 误区 3. 红枣最补血 可以大量吃

正解:其实红枣补血的效果一般,红枣虽然含铁多,但吸收率低。红枣吃多了容易让人觉得滋腻,最好一天不要吃超过 5 个。

(林恒华)