

缺乏运动 不按时就餐 作息不规律

坏习惯易损耗气血

生活中,你可能听过这样的说法:“一个人如果面容红润有光泽,会被形容为气血充足;反之,面色蜡黄无精打采,则预示着可能气血不足。”然而,工作压力大、缺乏运动、过度劳累等都会悄悄消耗我们的气血。那么,如何判断自己的气血是否充足?气血不足可能有哪些表现?

●自测气血看这里

当人体气血亏虚时,身体可能会亮起“信号灯”。专家介绍,气血不足总体表现为精神乏力、气短懒言。当你感觉自己很懒,什么都不想干,还一直犯困,那可能就存在气血不足了。具体表现为:眼白浑浊有血丝;皮肤暗黄无光泽;头发发黄干枯还掉发;手心偏热出汗或手冰冷等。

平素气血不足的人,冬夏都会觉得手脚冰凉,到了冬天会更明显,主要是因为气血不足不能温煦四肢,导致气滞血液循环差,就会感觉手脚冰凉。而到了冬天,自然界阳气不足,人体阳气也处于收藏阶段,所以会手脚冰凉加重。

●坏习惯易损耗气血不足

还要知道自己为什么气血不足,才可能对症下药。专家分析,可能引起气血不足的原因很多,首先是脾胃功能失调。不良

生活习惯也可能引起气血不足,比如饮食不当、睡眠不足、劳逸失度等。有的人饮食上没有节制,饥饱无常,不按时就餐,有的人严重偏食,导致营养不全面。这些饮食习惯都会造成脾胃的损伤,导致生成气血的能量和原料不足,时间久了就容易引起气血亏虚。

睡眠习惯也关乎气血。长期晚睡熬夜,暗耗心血,损伤脾气,可致心神失养、脾失健运、气血亏虚。那些长期生活不规律,该睡的时候不睡觉,长期睡眠不足的人,可能出现气血不足的症状。

早在《黄帝内经》中就记载有五劳所伤,即久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋。久卧导致的其实是气血周流的不畅,就会造成气机在体内进一步的堵塞,建议应动静结合、早睡早起,把人体的气机调

畅起来。

另外,体力劳动过重、长年累月过劳,都会耗伤气血。还有些人,平常缺乏运动、运动量太少,也容易导致经脉不畅通,气血不足。

炎热的夏天,为什么更容易气血不足?这是因为,夏天的天气比较炎热,很多人没胃口,而且还会有大量的汗液排出,如果不及早喝水或者进食,不能够补充体内所需的水分以及营养物质,可能会导致气血亏虚,有可能会引起气血不足的症状。

炎热夏季是阳气散发最旺盛的季节,毛孔是打开的,气体会由内向外走,从而造成体内的阳气相对不足,这也是五脏六腑对气血需求最旺盛的时候。因此,夏季及时补气血就显得格外重要。



●如何把气血补回来?

针对气血不足人群,中药调养常服用红枣、莲子、山药、核桃、当归、党参等中药材。黄芪,一年四季都补气血;龙眼,不仅有补气血的功效,还能安神、助眠。针对气血不足,中医有经典的补益方剂。其中,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。

饮食调养:平时应该多吃富含优质蛋白质、微量元素(铁、铜等)、叶酸和含维生素B12的营养食物,如乌鸡、胡萝卜、黑枸

杞、黑木耳、黑芝麻、虾仁等。阿胶是最能补血的食材之一,常见做法有阿胶炖乌鸡;阿胶和小米或大米一起煮粥等。除此之外,要补气血,还要注意一些饮食禁忌,比如尽量不吃油腻辛辣的食物,忌饮浓茶、浓咖啡及寒冷伤脾胃的食物,如蚌肉、螃蟹、柿子、西瓜等。

运动调养:运动是调补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,尤其适合脑力劳动者以及不爱运动的人。

温馨小智囊

常喝纯净水危害多

纯净水在加工过程中,水中的矿物质被去除,同时,纯净水会溶解人体微量元素及营养物质,长期饮用会造成人体营养缺乏。小鼠试验发现,长期

喝纯净水的小白鼠生长较慢,体重下降,骨质疏松,肌肉萎缩,脑垂体和肾脏系统功能被破坏。相对于纯净水,自来水、矿泉水及天然水则更健康。

宝宝拉肚子 这些食物不宜吃

小儿腹泻期间,建议孩子暂停高脂、高蛋白饮食,尤其是糖分比较多的食物,如水果、鸡蛋、海鲜等都先停一停。但牛奶或母乳可以继续喂养。如果

孩子腹泻时间超过五天、大便泡沫较多或是酸臭,肚子咕咕响,那可能有乳糖不耐受的情况,建议改换无乳糖配方的奶粉。

经常塞牙警惕牙周炎

据《大河健康报》报道,牙周炎是长期牙龈炎发展导致的牙周组织的慢性炎症,与微生物和宿主反应有关,可能会使牙根周围的组织受到损伤,当

牙根附近的牙槽骨被吸收后,牙根可能被暴露出来形成牙周袋。如果经常出现食物塞牙的现象,会增加患牙周炎的概率,也会导致牙周炎病情加重。

打豆浆前温水泡豆更营养

据《家庭保健报》报道,大豆所含的大豆异黄酮在延缓衰老、改善更年期症状、预防骨质疏松和心血管疾病等方面有辅助作用。黄豆在温水中浸泡8

个小时,能让大豆异黄酮的吸收率提高6倍。因此,为了让豆浆更有营养,不妨在打豆浆前用温水来浸泡黄豆。

(本版综合)

科学降脂要吃“镁”食

血液中的脂肪类物质,统称为血脂。血脂是人体中一种重要的物质,是生命细胞基础代谢的必需物质之一,主要包括胆固醇、甘油三酯、磷脂和非游离脂肪酸等,它们在血液中与不同的蛋白质结合在一起,以“脂蛋白”的形式存在。

当人体的血脂含量超过一定的范围时,可在血管内皮沉积,逐渐形成动脉粥

样硬化斑块。斑块增多、增大后,血管内径逐渐变得狭窄,甚至堵塞血管。高脂血症是脑卒中、冠心病、心肌梗死、猝死的危险因素,高脂血症还可导致脂肪肝、高尿酸血症等。当高脂血症较为严重时,可采取药物治疗,他汀类药物是目前最有效的降脂药物,可以显著降低胆固醇水平,而镁元素可以协助他汀类药物降低有害胆固醇,从而达到降脂的目的。富含镁元素的食物有黄豆、黑豆、南瓜子、苋菜等。

多吃4种豆有益处

●黄豆补气健脾、养血润燥,适合身体瘦弱、皮肤干燥、血虚白发、营养不良、骨质疏松等人群作为饮食搭配。黄豆富含植物蛋白、矿物质,日常榨汁或炖肉均易于操作。

●蚕豆健脾,同时能利水消肿,适合脾虚乏力、湿热水肿人群,清炒、焖饭均可选择。

●毛豆中含有植物蛋白,且

钾、镁元素和维生素B、膳食纤维都很丰富。毛豆不仅能改善体力、预防便秘,还含亚油酸和亚麻酸,可改善人体脂质代谢,辅助降低甘油三酯和胆固醇含量。

●白扁豆和赤小豆均入脾胃经,能健脾除湿、利水消肿。白扁豆健脾止泻。赤小豆还辅助清热退黄,慢性肝病患者出现黄疸、水疱时可入药膳。

