

# 气血消耗高峰季 蓄能方法请牢记



一个人的气色,不仅透露着精气神,还是身体气血是否充足的外在表现。

面色红润、气色好,如今,“补气血”成为现代人常挂在嘴边的养生词汇。此时是一年更容易消耗气血的季节。本期养生堂邀请首批全国中医优秀临床人才、中医内科主任医师崔闽鲁,福建省基层老中医药专家师承带指导教师、南安市中医院内分泌科主任粘为东为大家提供养气血的专业意见和建议。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

## 气血充足 生命力旺

气血为生化之源。崔闽鲁介绍,中医认为,气可以推动血液运行,血可以运载气,气血相互滋生,气虚则血少,血少则气虚。明代医家李中梓在《医宗必读》中记载:“气血者,人之所赖以生者也。气血充盈,则百邪外御,病安从来?气血虚损,则诸邪辐辏,百病丛集。”

在现代生活中,人们由于经常熬夜、缺乏运动、饮食不规律等原因,容易出现气血不足情况。气血不足即中医中的气虚和血虚,常见的表现有脸色苍白、头晕眼花、疲惫乏力、皮肤暗沉干燥、指甲易裂、心悸胸闷、手脚发麻发凉、食欲减退、女性月经量少、睡眠质量差等。

而反之,如果肢体的末端部位色泽红润,往往能证明整个人气血充足,生命力旺盛。

粘为东认为,这个季节特别要注意养气血。这是因为,一方面,暑湿较盛,脾胃功能受限,气血生化无源;另一方面,人体出汗多,气随汗泄,血汗同源,更容易消耗气血津液。想要养出好气色,一定要从气血双补入手。

## 5处“发红” 身体倍棒

人气血运行好不好,从气色上可以看出来。崔闽鲁认为,特别是身体5个部位若红润有光泽,则表示气血充足,脏腑功能佳,更易长寿。

### ●面色红润

中医将面色视为气血盛衰的“晴雨表”,面色红润是气血充盈、身体健康的象征。如果一个人面色红润、有光泽,说明其血液循环通畅,脏腑功能良好,气血充足,代谢旺盛。

反之,如果面黄无光泽,面色苍白、蜡黄、暗淡,则是气血亏虚的表现。

### ●手掌红润

健康的手掌红润而富有光泽,摸起来有弹性,用手挤压后褪色、松开即可恢复。红润的手掌反映出健康的血液状态,这样的人往往有更好的抵抗力和恢复能力。

如果手掌发白或发黄,指腹扁平,平时伴有乏力、懒言等表现,往往提示气血不足。

### ●脚掌红润

如果人的气血充足,身体血液循环功能较好,血液可以顺行到脚上,为脚提供足够的氧气和营养物质,就会表现为脚底红润。

如果脚底发白,可能与营养不良、贫血等有关;如果脚底发黄,可能与肝胆疾病、痰湿淤积有关。

### ●嘴唇红润

脾开窍于口,其华在唇,嘴唇与脾胃关系密切。嘴唇红润说明人体脾胃功能正常、气血充足,是身体健康的外在表现。

如果嘴唇颜色淡白,同时伴有面色白、乏力、健忘、头晕、耳鸣等,则提示气血亏虚。

### ●耳垂红润

耳朵是众多经脉汇集的地方,人体的很多经脉都和耳朵相连。耳垂红润说明肾精充足、经络通畅,气流畅通顺畅,身体各部位都正常,也就更易长寿。

耳朵干枯没有光泽,听力下降,说明机体肾精、气血不足。耳部得不到滋养,就像花儿没有了养料,变得枯萎。



面色红润是气血充盈、身体健康的象征



嘴唇红润说明人体脾胃功能正常、气血充足



边吃饭边刷手机,伤气血损脾胃。



用空心掌依次拍打肘窝、腋窝、肘窝、腋窝等处,可疏通经络、排浊气。



久卧伤气、久坐伤肉

## 不良习惯 很耗气血

身体。

### ●长时间刷视频看手机

中医认为“久视伤血”,长时间玩手机容易出现肝血虚的情况,表现为眼睛干涩、视物模糊等。刷手机,消耗的不只是电量和时间,还有人体的气血和健康。

建议:每天玩手机总时长,最好不超过2小时。

### ●三餐饮食不规律

脾胃是气血生化之源,饮食不节制,如

经常不吃早餐、常吃夜宵、暴饮暴食、用零食点心代替正餐等都会损伤脾胃。脾胃受损会导致气不足,时间长了,血也虚了。

建议:规律饮食,不边吃饭边刷手机、看电视。

### ●熬夜

常言道:“一夕不卧,百日不复”,意思是一个晚上不睡觉,对身体的损伤100天都难以补回来。别指望熬夜完第二天多睡会儿就能弥补气血亏欠。而熬夜刷手机更耗气血,还容易诱发青光眼。

建议:注意睡前不要玩手机,睡觉时间不要晚于23:00。

### ●爱吃凉食

中医认为,“凉”容易耗伤人的脾阳,而脾是运化水谷精微的,它能让营养物质到达全身各处,比如四肢、大脑等。如果吃凉纳冷太多,脾阳受困,四肢头脑得不到滋养,气血不足,就会出现头晕、头昏沉的症状。

建议:平时注意喝温水,少吃寒凉、油腻、辛辣的食物。



熬夜伤身,“一夕不卧,百日不复”。

## 调理气血 要讲顺序

### ●祛寒湿或湿热

生活中,不淋雨、不穿发潮的衣物,头发充分吹干再睡觉,坚持泡脚至微微出汗(不要出大汗),适度晒太阳,都有助于祛湿防湿。

饮食上,可吃一些有助于健脾祛湿的食物,如薏米、红豆、山药、茯苓、芡实、冬瓜等,这些食物适合大多数人。

### ●疏肝气

肝藏血,主疏泄,喜条达,恶郁闷,疏肝理气的关键在于保持好心情,不内耗,遇到

## “穴位搭子” 男女各异

按压两穴各3分钟,能清肝火、醒脾胃。

关元配命门。关元穴在脐中下3寸,是元气汇聚处;命门穴在第二腰椎棘突下凹陷中。二者搭配是人体的“能量站”,每天用手心轻轻揉搓两穴,直到微微发热,会让人活力满满。

### ●女性重养血

女性以血为本,养生要兼顾养血柔肝,以实现容光焕发。

三阴交配血海穴。三阴交是脾、肾、

肝经络交汇点,位于内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后方;血海穴在膝盖内上方2寸。女性月经前一周,每天点按、艾灸两穴,能改善面色萎黄、月经不调。点按时,向心脏方向推按,效果更好。

归来配足临泣。归来穴在脐下4寸,前正中线上旁开2寸处,足临泣穴在足背第四、五跖骨结合部前方。归来穴是专门调理女性生殖系统的穴位,足临泣穴有疏肝理气、调经止痛的功效。

## 六个方法 简单易行

很多人以为的“懒”或“累”,其实也可能是气血不足的表现。在中医理论中,气血是维持人体生命活动的基础物质。气血充足,则身体健康、精力充沛;气血不足,则五脏六腑功能失调,引发各种健康问题。

专家建议,人们在日常生活中可采用6个随时随地都能做的简单易行的养生方法,可以有效补气养血,调理五脏。

### ●揉腹:调脾胃生气血

脾胃是气血生化的源泉。崔闽鲁认为,揉腹可促进脾胃的血液循环和胃肠蠕动,从而改善脾胃功能,帮助生成气血。

方法:每天早晚平躺在床上,双手交叠放在肚脐上,顺时针揉腹100次,再逆时针揉腹100次。揉腹时力度要适中,以感到腹部微微发热为宜。

### ●拍八虚:疏经络排浊气

“八虚”是指人体八个关节凹陷处(腋窝、肘窝、腹股沟、腘窝)。粘为东认为,这些部位容易积聚毒素,拍打八虚可以疏通经络,排除浊气,促进气血运行。

方法:用空心掌依次拍打肘窝、腋窝、肘窝、腋窝,每个部位拍打50—100次,力度以感到轻微酸痛为宜。建议每天早晚各拍一次,每次5—10分钟。

### ●金鸡独立:健肝肾促运行

单腿站立是一种简单的平衡练习,崔闽鲁认为,可以强健肝肾,提升气血运行。

方法:每天早晚单腿站立,左右腿各站1—2分钟。站立时保持身体平衡,双手可以自然下垂或放在腰间。长期坚持可以增强腿部力量,改善气血不足。

### ●瑜伽、太极、八段锦:调气血健体质

瑜伽、太极和八段锦都是中医推崇的传统养生运动。粘为东认为,通过柔和的动作和呼吸配合,可以调和气血,增强体质。

方法:每天选择一种运动练习15—30分钟。例如,八段锦中的“调理脾胃须单举”和“两手攀足固肾腰”两式,特别适合补气养血。

### ●搓手心脚心:温经络去冰凉

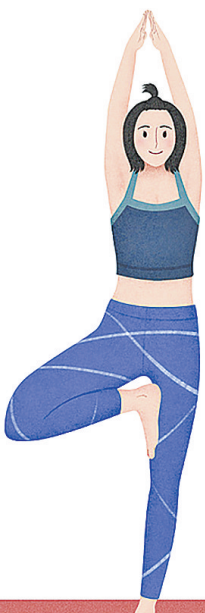
手心有劳宫穴,脚心有涌泉穴。崔闽鲁表示,搓手心脚心可以温通经络,改善手脚冰凉,促进气血运行。

方法:每天早晚搓手心脚心各100次,搓至微微发热为止。长期坚持可以改善手脚冰凉、疲劳乏力等症状。

### ●睡前静坐:安心神气归元

粘为东认为,睡前静坐可以帮助放松身心,安神养心,促进气血归元,改善睡眠质量。

方法:每晚睡前盘腿而坐,双手放在膝盖上,闭上眼睛,深呼吸5—10分钟。静坐时尽量放空思绪,专注于呼吸。



单腿站立、练瑜伽可强健肝肾,提升气血运行。

## 【本期医学指导】

崔闽鲁 中医内科主任医师,首批全国中医优秀临床人才,全国、省老中医药专家学术经验继承工作指导老师,擅长中医脾胃病、肝病的治疗,对HP感染相关疾病、慢性胃炎、溃疡病、结肠炎等进行了深入研究并有其独到的见解和较好的临床效果。

粘为东 南安市中医院内分泌科主任,主任医师,海峡医药交流学会内分泌代谢分会理事,福建省中西医结合学会糖尿病分会委员,泉州中医药学会糖尿病分会副主任委员,福建省基层老中医药专家师承带指导教师,擅长糖尿病、甲状腺、痛风等代谢疾病的中西医结合防治。