

唤醒身体活力 充盈周身气血 在春天里遇见自然疗愈



春回大地，万物复苏。中医历来强调“天人相应”，《黄帝内经》亦言：“人与天地之气相融，顺应四时规律。”春天正是顺应自然节律调养身心、补足气血的黄金时节。在快节奏的现代生活中，面色黯淡、动辄疲劳、情绪不畅等气血不足的问题屡见不鲜，令人颇为头疼。

其实，当下春日自有养气血的自然疗愈法，让我们在亲近大自然的过程中，唤醒身体活力，充盈周身气血。本期养生堂邀请泉州市医药研究所原所长、中医主任医师苏齐和首批全国优秀中医临床人才、中医内科主任医师崔闽鲁提供专业的意见建议，帮大家养出好气色。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

气血亏虚 有迹可循

气血是人体生命活动的根本。苏齐介绍，中医有“百病生于气”的说法，气血充盈且运行顺畅，五脏六腑才能各司其职，身体方能维持健康状态；若气血亏虚、气机郁结，不仅会出现诸多外在不适，长期下来还会损伤脏腑，甚至诱发慢性病。

女性因月经、妊娠、生育等生理过程易耗气伤血，是气血不足的高发人群，更需重视春日调养。

崔闽鲁介绍，气血不足的信号其实藏在身体细节之中，通过对各部位的观察就能窥见一二。

皮肤：皮肤粗糙、无光泽，或出现发暗、发黄、长斑等，多提示气血不足、脏腑功能失调。皮肤红润有光泽，往往是气血充盈的外在表现。

头发：中医认为“发为血之余”，头发干枯、脱发、发黄、开叉，多与气血亏虚、肾精不足有关。头发乌黑浓密，常

提示气血充足、肾气旺盛。

耳朵：耳朵呈淡粉色、有光泽、饱满，多提示气血充足；若耳朵暗淡、枯燥、褶皱增多，常反映气血亏虚、肾精不足。现代研究也发现，耳垂出现褶皱（耳褶征）可能与心血管疾病风险相关，应该多留意心血管健康。

眼睛：眼白的颜色变得混浊、发黄、有血丝，常提示气血不足。眼睛干涩、眼皮沉重、眼袋明显，也多与气血亏虚、肝血不足有关。

牙龈：牙龈萎缩、牙齿缝隙变大，多与气血不足、肾精亏虚有关，提示身体机能下降、衰老加速。

手心：手心一年四季都保持温暖，多提示气血充足；若手心偏热、易出汗，或常年手脚冰凉，多与气血不足、阳虚或阴虚内热有关。

手指：手指指腹饱满、有弹性，多提示气血充足；若指腹扁平、薄弱或纤

细，常反映气血不足、体质偏弱。其中，成年人食指如见明显青筋，多为脾胃功能较弱、气血不足所致，可能是延续自儿时的消化问题，此类人成年后更需要关注消化系统和代谢的健康。掌心下方近腕横纹处纹路深、多，也常反映体质偏弱、气血亏虚。

睡眠状况：入睡快、睡得沉、一觉到天亮，多提示气血充足。若入睡困难、多梦易醒、心悸失眠，常与血虚、心神失养有关。

恢复速度：运动后精力充沛、恢复快，多提示气血充足；若轻微运动后，即感胸闷、气短，或感到疲劳，难以恢复，常反映气血不足、心肺功能偏弱。

顺应天时 滋养身心

春日的自然之境，是天然的养生场，顺应春生之性的户外自然疗愈，能从多方面滋养身心、充盈气血。

晒太阳补阳气，助力气血运行。春季阳光温暖和煦，这个季节是补充人体阳气的最佳时机，中医将春日晒太阳称作“天灸”，足见其养生价值。苏齐表示，中医认为“背为阳，腹为阴”，朝阳初升时，背对太阳站立，温暖的光线沿督脉渗入体内，能滋养阳气、驱散寒湿。此时配合深呼吸，将自然清气吸入体内，排出浊气，既能提升气血运行效率，还能促进维生素D合成，调节免疫力。阳气充足则气血生化有源，身体的代谢与循环也会随之顺畅，这是补足气血的基础。

踏青养脾胃，筑牢气血生化之本。崔闽鲁强调，脾胃为人体“后天之本”，是气血生化之源，脾胃功能强健，才能将水谷精微转化为气血，滋养全身。春日踏青，尤其是赤脚在草地上行走，能刺激足底穴位，唤醒脾胃的运化功能，为气血生成筑牢基础。踏青时搭配揉腹、搓腰等简单动作，更能增强运脾之效，让脾胃的消

化吸收能力进一步提升，从根本上解决气血生成不足的问题。

爬山养心肺，强化气血动力。心肺是气血运行的“发动机”，心肺功能强健，气血才能更好地输布周身。苏齐认为，爬山是春日锻炼心肺的绝佳方式，登高过程中，呼吸逐渐急促、心跳节奏加快，让心肺得到自然锻炼，肺部在一呼一吸间充分扩张舒展，这种自然的呼吸调节，比器械训练更贴合身体节律。心肺功能提升后，气血的输布能力也会增强，能有效改善气血不足导致的胸闷、气短等问题。

赏美景疏肝气，让气血畅行无阻。崔闽鲁介绍，春属木，对应肝，肝主疏泄，气血不足的人往往伴随肝气郁结，表现为情绪抑郁、胸胁胀痛。经过冬日的沉寂，春日的繁花绿草、青山绿水能让人身心舒展、心旷神怡，在忘却烦恼的同时，实现疏肝解郁的效果。欣赏美景时，不妨做做扩胸运动，伸展四肢，进一步舒展经络，让气血在体内无阻滞地顺畅运行。同时，“青色入肝”，满眼的绿色植物还能保护视力，兼顾身

心调养。

抱树疗身心，舒缓情绪养气血。春日的树木枝繁叶茂，充满生命活力，拥抱大树是一种贴合春木之性的木气养生法。苏齐认为，大树释放的负氧离子和芳香物质，有镇静安神的作用，拥抱大树时，能感受到自然的温暖与力量，有效缓解生活压力、改善焦虑情绪，而情绪舒畅是气血顺畅的重要前提。同时，这种疗愈方式还能改善气血不足引起的失眠、心神不宁等问题，让身心在自然中得到放松，气血也能在平和的状态下慢慢充盈。

春日自然疗愈的核心是到户外进行适度活动，中医认为，“动则生阳”，长期待在钢筋水泥的室内，能量流通不畅，易导致身心瘀滞、气血不足，而适度的户外活动，能让气血“跑”起来，实现气血的调和与滋养。

内外同调 效果加倍

除了户外的自然疗愈，日常生活中，还有一些内外兼修的调理方式，能与自然疗愈相辅相成，更好地补足气血。苏齐为大家介绍了几个简单易行的锻炼方法。

拍“八虚”。用空心掌拍打双侧腋窝、肘窝、腹股沟、腘窝“八虚”，每个部位拍打50—100次，可疏通经络、排出浊气，让气血运行更顺畅。

搓手心脚心。搓至微微发热，温通劳宫穴、涌泉穴，改善手脚冰凉，促进气血循环。

揉腹。每天早晚平躺，双手交叠放肚脐处，顺时针、逆时针各揉腹100次，力度以腹部微微发热为宜，能促进脾胃的血液循环和胃肠蠕动，提升脾胃功能，助力气血生成。

按摩穴位。晨起可用拇指关节按压足三里穴（外膝眼下3寸处）100次，能健脾胃、助运化，促进气血生成；睡前用掌心搓热三阴交穴（内踝尖上3寸处）5分钟，可调肝脾肾三经，改善气血运行。坚持连续按摩3个月可见明显效果。

盘腿冥想。睡前盘腿静坐5—10分钟，放空思绪，专注呼吸，能安神养心、促进气血归元，改善睡眠。

单腿站立。左右腿轮换站立，各保持1—2分钟，每日锻炼数次，能强健肝肾，提升气血运行效率。

柔和运动。瑜伽、太极、八段锦等舒缓运动，能调和气血，增强体质。其中，八段锦的“调理脾胃须单举”“两手攀足固肾腰”更是补气养血的经典招式。

饮食是气血生成的物质基础。春日养气血，崔闽鲁建议，食疗当以健脾养胃、补气养血为核心，遵循“五谷为养”的原则，家常食疗方就能起到很好的效果。

小米被称为“补脾胃第一粮”，可用小米50克搭配红枣3枚、山药30克煮粥，每日早餐食用。如有失眠症状，可在粥中加入龙眼肉；手脚冰凉者，在粥里加生姜；腹胀消化不良的人，则应加陈皮。根据个人体质，调整小米粥的配方，健脾胃效果更佳。

四神汤由茯苓、芡实、莲子、淮山组成，可将四种药材煮水饮用，或搭配排骨、鸡肉炖煮，每周服食2—3次，能健脾祛湿，补养后天之本。湿气重者可将莲子换成薏苡仁，便秘者则应加大淮山的比例。

经典的四物汤，包括当归、川芎、白芍、熟地，被誉为“补血第一方”。面色萎黄、月经量少的女性在经期结束后，饮用此汤5—7天，可改善症状。

此外，当归补血汤也是一道常见的食疗方，以黄芪和当归按5:1的比例煮水代茶饮，适合疲劳乏力、易出汗的气虚人群。红枣枸杞煮鸡蛋，温中散寒，补养气血。百合莲子粥则能养心安神，润肺健脾，适合焦虑失眠的气血不足者。

春生万物，顺应春之节律，到户外走走，在晒太阳、爬山踏青的过程中获得自然的滋养，以自然疗愈结合养气血的中医治疗，保持气血充盈，可让身体状态如春日一般生机勃勃。养气血非一日之功，贵在坚持，顺应自然、温和调养，方能让身心康健，为一整年的好状态打下基础。

【本期医学指导】

苏齐 泉州市医药研究所原所长、中医主任医师，长期从事中医临床医疗实践及医学科研与教学工作。对以科学、全面的观点看待和运用养生方法，运用中医中药治疗疑难病症有较成熟的诊疗经验与独到的疗效。

崔闽鲁 中医内科主任医师，首批全国优秀中医临床人才，全国、省老中医药专家学术经验继承工作指导老师，擅长脾胃病、肝病的中医治疗，对HP感染相关疾病、慢性胃炎、溃疡病、结肠炎等，有其独到的见解和丰富的诊疗经验。

► 单腿站立锻炼，能强健肝肾，提升气血运行效率。



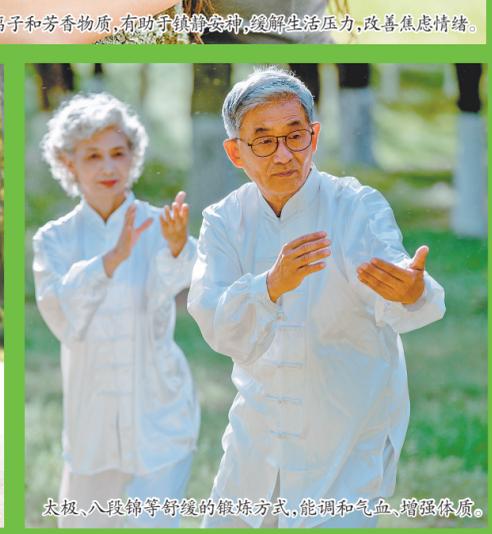
爬山是春日锻炼心肺的好方法



抱树，吸收大树释放的负氧离子和芳香物质，有助于镇静安神，缓解生活压力，改善焦虑情绪。



扩胸运动可疏肝解郁



太极、八段锦等舒缓的锻炼方式，能调和气血，增强体质。



赤脚在草地上行走，能刺激足底穴位，提升脾胃的运化功能。