

气血两亏的人颜值差



气血两亏是中医常用到的词,我们形容一个人身体好,通常认为其“气色好”,反之,气血不足则是不够健康的表现。气血两亏时该如何调理?(摘编自《每日商报》(广州日报))



气和血是对双胞胎

中医认为,气血维持人体的正常生命活动,它们由饮食中的营养物质经过脾胃化生而得到补充。气属阳,主动,有温煦机体的作用;血属阴,主静,有濡润周身的作用。

气血相互影响、相互转化,是一对双胞胎。天津中医

药大学第二附属医院心内科副主任医师江海涛说,引起气血不足的原因很多,首先是脾胃功能失调。其次,不良生活习惯也能引起气血不足,比如经常熬夜。此外,长期久坐或是整天躺着缺少必要的运动,也会造成人体气机运行始终处于缓滞的状态。这些人常表现为面色苍白、一动就喘。另外要注意的是,脑力劳动过度也会引起心脾两虚,继而影响气血的正常生成,导致气血不足。

气血亏虚,人会慢慢变丑

气血是否亏虚,从外表就能判断出来。浙江省立同德医院中医内科副主任医师陈国中说,气血日益亏虚的人慢慢变丑,提前衰老。

看皮肤。气血生成不足或运行障碍,表现为皮肤黯淡无光或萎黄、肌肤干燥。

看眼睛。眼睛清澈明亮、神采奕奕,说明气血充足;眼白的颜色混浊发黄,表明肝脏气血不足;眼袋很大,说明脾虚运化不足;眼睛干涩,代表局部气血不足;两目呆滞、晦暗无光,是气血衰竭的表现。

看手部。气血充足,手总是温暖的,而手心烦热、出汗

或手冰冷,则是气血不足。气血不足时,手指指腹会变扁平、薄弱。如果指甲灰白无光泽,也提示身体气血不足。

看牙龈。牙齿与肾的关系最为密切,肾气是否充盈则会影响人体气血的运行。若成人牙齿稀疏、齿根外露或伴有牙龈淡白出血、齿黄枯落、龈肉萎缩等问题,多与气血不足相关联。

此外,气血亏虚的人还常出现畏寒肢冷、疲倦无力、心悸气短、视物昏花、失眠多梦、健忘心悸等症状。

想要气血足,先调好肝脾肺

北京中医药大学东直门医院内分泌科主任王世东认为,气血不足与五脏均有联系,其中又与肝、脾、肺三脏关系尤为密切。因此,想要养足气血,就要先调好肝脾肾。

想要让肝气舒畅,就要保证睡眠,尽量做到早睡早起、不熬夜。平日里可用枸杞、菊花等泡水代茶饮来养肝。

想要调补脾胃,祛除体内湿邪尤为重要。日常饮食,应少吃油腻、不易消化的食物,平时可常用绿豆熬汤、赤小豆熬粥喝,也可在血糖正常的前

提下多吃山药、芋头这些补脾胃的食物。

想要滋养肺脏,平时可多吃一些益气润肺的食物,如银耳、百合、莲子、雪梨、白木、莲藕等白色食物。

按摩+运动,养足一身气血

广东省第二中医院副主任医师黄汉超建议,在食疗的基础上,还应坚持按摩和运动。

按揉穴位。坚持艾灸或点按关元(位于脐下四横指处)、气海(位于脐下两横指处)、足三里(位于外膝眼直向下四横指处)、三阴交(位于足内踝尖直向上四横指处)等穴位,对于调补气血不足也有非常积极的作用。

敲打脾经。坐姿、站姿均可,用手从小腿内侧近脚一端慢慢向上敲打至大腿内侧、腹部,两腿交替,每侧5—10次。

晨起运动。晨起运动可助阳气升发,使气血充盈。但不建议老人出门进行晨跑等剧烈运动,可在阳台或草地练习八段锦,或快走6000步。

编辑插嘴:打开微信“扫一扫”,扫描二维码,观看八段锦的练法。



拔火罐祛湿不宜太频繁

夏季湿气大,部分人易出现消化不良、肩颈疼痛等不适,此时拔罐祛湿是一种不错的养生方式。对普通人而言,拔罐除了可以用来缓解颈肩腰腿痛,还有祛湿、健脾胃的功能。

不过,有些患者拔罐后,觉得腰痛、颈椎病有所缓解,从此便常去拔火罐。其实,拔罐时,皮肤毛孔张开,阳气容易外泄。如果不考虑体质而频繁拔罐,容易损伤阳气,使人体的抵抗力下降。一般而言,一周拔罐一到两次即可。另外,很多人认为“拔罐时间越长越好”。其实,每次拔罐时间不应超过20分钟,夏季一般在10分钟左右。身体不好的老人和很瘦的人群,拔罐的时间更要减少。

要特别提醒的是,在家拔火罐时如出现头晕、恶心呕吐、面色苍白、出冷汗、四肢发凉甚至晕厥等情况,家人应及时帮其取下罐具,将其仰卧平放并注意保暖。轻者可喝下少量温开水或糖水,即可缓解并恢复正常。(宁夏中医医院暨中医研究院针灸康复科主任 冶原西)

2020三伏贴使用手册,看得懂,用得好 舒舒服服过三伏

一年之中气温高、潮湿、闷热的三伏天马上就要来了。每年这个时候,有很多读者朋友就会询问三伏贴到底怎么贴,贴哪里,什么时候贴,今天特地整理了一份三伏贴使用手册给读者。

三伏贴是一种传统的中医特色疗法,已经有上千年的历史了,由中医选用辛温芳香、通经走窜、开窍活络的药物研磨调制。

初伏:7月16日——7月25日 10天
中伏:7月26日——8月14日 20天
末伏:8月15日——8月24日 10天

建议三伏贴敷贴的时间,是在头伏、中伏和末伏的当天各贴一次,也就是今年的7月16日、7月26日、8月15日这三天是一定要坚持贴的。我们可以在伏前、中伏和末伏的加强期选择性加贴,今年的7月6日-15日是伏前加强期,8月5日-14日是中伏加强期,8月25日-9月3日是末伏加强期,可以分别在这3个时间段选择合适的日子进行加贴。

在家就能贴的三伏贴,方便省事!

通过清代张璐的《张氏医通》只要1块的方古调配出大众都能敷贴的三伏贴,精选介子、干姜、细辛、甘遂、延胡索多味辛温走窜、通阳的中药材,纯手工制作!

这款三伏贴,24元/盒,一盒有16贴,买5盒还送2盒,买7盒送3盒,买10盒送5盒,算下来,一贴



尚享好物

尚享好物

精选优质商品,享受品质生活!更多精选特惠好物就在《快乐老人报》自有商城【尚享好物】,打开微信扫一扫,领取读者专享红包!

接线时间 9:00-12:00 14:30-17:30
抢购热线:400-998-1832

微信搜一搜

尚享好物



“百岁规划”助我重获健康

人生要有规划,养生也要有规划。

69岁那年,我被查出患有动脉硬化、高血脂。我心情沮丧、食欲下降,半年内瘦了七八斤。两位老友看着心急,一边劝我正视疾病,一边帮我制定养生规划。如今我们完成了6个“两年计划”,我的身体变得越来越健康。

第一个两年计划:戒烟。我们三个都是老烟民,为了戒烟,我们签订了《戒烟承诺书》。2008年重阳节,我们将这个特殊节日定为戒烟日。我们彼此监督,每天出门活动时,只要发现有人抽烟超过两根以上,就严格罚款50元。这些罚款,我们用来买零食、茶、口香糖等。烟瘾犯了的时候,我们就用嚼口香糖、吃坚果等方式来代替抽烟。就这样,我们慢慢戒掉了烟瘾。

第二个两年计划:学游泳。我们三个人都没有运动细胞,平时最多去公园逛逛走走。为了养成健身习惯,我们决定学游泳。为此,我们花钱请了游泳教练,年轻人花七八百元就能学会的课程,我们最终花了1000多元才学会。后来,我们在游泳馆里办了年卡,除了暴雨风雪天,我们几乎都会去游上1000米。

这些年,“两年计划”逐渐变成了圆梦计划,如每两年攒够钱出国旅游一次(每次出游半个月以上)、每两年参加义工活动100次,等等。因为有了这些规划,以及朋友的陪伴,我们觉得,“活到100岁”的梦想也是能实现的。因此,养生规划便改名叫“百岁规划”。(上海 朱要明 81岁)

大多数都市人不宜常喝凉茶

近日,广州查处了一批非法凉茶店铺。为提高独家凉茶“疗效”,一些经营者非法在凉茶里添加西药,比如“布洛芬”“甲硝唑”等。

近年来随着罐装凉茶的风行,凉茶被赋予了诸多保健色彩。然而在专家看来,大多数都市人并不适合喝凉茶。

凉茶是药,饮用因人而异 海南省中医院保健科主任中医师符光雄表示,凉茶是药,不是一般的茶,其配料主要为凉性的生草药,性味大多辛甘寒凉。因此,没病的人没必要把凉茶当作预防保健饮料。

符光雄还认为,大多数都市人不宜喝凉茶。都市人大多早出晚归,夏天整日待在空调房,很少晒太阳,体内几乎没有过多的暑气,相反可能积聚了不少寒气。此时再喝凉茶,容易导

致抵抗力下降而生病。

可选用食材自制凉茶 广东省工伤康复医院医教部营养师黄英建议,为了降暑,不妨将草本凉茶改为“食本凉茶”,平时在家可选用一些常用食材做一些不那么苦寒的“凉茶”,比如陈皮绿豆水、冬瓜薏米水、甘蔗马蹄水等。

在这,详细介绍下陈皮绿豆水的做法。取薏米、绿豆各50克,陈皮1块。先将绿豆、薏米放入凉水中浸泡4—5小时,然后放入水中大火烧开,调成文火慢慢煮,待绿豆、薏米将熟时放入陈皮,最后调入蜂蜜即可。(摘编自《新快报》(海南日报))

