

气血不足的人冬天更怕冷 怎么把气血补回来？



记者 刘威

冬天气温低，感到冷是正常的。可为什么有些人总比别人更怕冷？冷气冷风总能轻易钻进身体里，让人手脚发凉，就算穿厚衣服、盖厚被子也捂不暖。中医认为，畏寒怕冷，多与人体的气血不足有关。气血不足，推动血液运行无力，血液中的热能不能传送到体表以抵抗寒邪的侵袭，所以一降温，这部分人就比常人更怕冷。那么，除了怕冷，气血不足的人还可能出现哪些表现？冬天如何把耗掉的气血补回来？

1 气血不足看这几处

如果把人体比作一台运转的机器，气血就是最根本的动力。据银川市第一人民医院中医科主任医师王晓丽介绍，气血不足的临床表现非常广泛，气虚和血虚可单独出现，也可合并出现。想辨别自己的气血是否不足，可从以下几处找出蛛丝马迹。

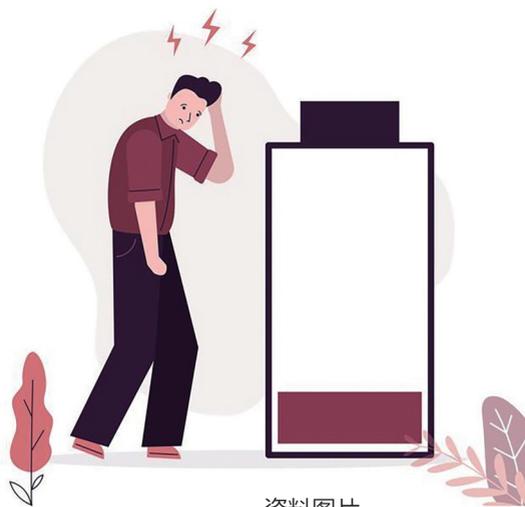
四肢冰凉、冻手冻脚。气血不足的人，往往血液中的热能无法传输给四肢以抵御寒邪，尤其是四肢末端的手指和脚趾部分，所以一降温，气血不足的人就容易“冻手冻脚”。

易疲劳、身体乏力。气血是推动人生命活动的两种重要物质，人体脏腑靠气血津液濡养，如若身体无法及时得到气血的补充和支持，就会出现易疲劳、乏力、没精神的状态。

气血不足时，有的人会心慌气短，或是觉得胸闷，深吸一口气才舒服。头晕耳鸣也是气血不足的一个常见的表现，特别是突然站起体位发生改变时，容易头晕眼花，安静的时候会有耳鸣。

睡眠不好、失眠。入睡快、睡眠沉、呼吸均匀，一觉睡到自然醒，这说明你的气血很足。中医认为，气血虚则血不养心，扰乱心神故夜不能寐。如果出现入睡困难、易惊醒醒或失眠、多梦、多汗等情况，都有可能是气血亏虚的表现。

脸色差、皮肤干燥。一个人如果气血充足，通常都会在皮肤上表现出来，例如白里透红、没有色斑皱纹、皮肤有光泽。而气血不足的人往往表现为面色萎黄无泽、皮肤干燥、毛发枯萎等。



资料图片

2 我们的气血是怎么被耗掉的？

引起气血不足的原因很多，首先是脾胃功能失调。“不良的生活习惯会引起气血不足，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。”王晓丽分析。

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、气血双亏。长期生活不规律，长期熬夜的人群，都可能出现气血不足的症状。另外，体力劳动过重、长年累月过劳，也会耗伤气血。

“躺久了感觉浑身没劲。”这不是错觉。中医认为“久卧伤气、久坐伤肉”，有些人下班回家在沙发上一躺数小时，周末或节假日久躺不动，其实都很伤气血。

3 耗掉的气血怎么吃回来？

如何把不知不觉“耗掉”的气血补回来？王晓丽首先给出以下几点饮食调节建议。

长期饮食不节、过食生冷寒凉，容易损伤脾胃，影响脾胃运化，进而影响气血生成。平时注意喝温水，少吃寒凉、油腻、辛辣的食物，食用富含优质蛋白质、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。

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、黄芪、枸杞子、阿胶、龙眼肉、麦冬等中药材，可以在医师指导下选方煎服。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。当归是常见的中药材，也是一种非常好的补血中药材，气血不足的人，可以用当归炖汤喝。

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。

4 这些方法也可以补气血

如果已经存在气血不足的问题，除了调节饮食，也可以通过以下几个方法补足。

平时可练习瑜伽、太极拳、保健气功等舒缓的运动，这些运动尤其适合脑力劳动者以及不爱运动的人。但要注意的是，气血虚弱的人运动时以微微出汗为宜，不可过量或过于剧烈，以防消耗气血。

另外“久视伤血”，长时间坐在电脑前的人，应该特别注意眼睛的休息和保养，防止过度用眼而耗伤气血。

冬天阳光好的时候，要多出去晒晒太阳，尤其是让阳光晒到头部的百会穴。这样能促进全身代谢，加快血液循环，提升脏腑活力。

“头为诸阳之会。”梳头不但可以促进血液循环，滋养头发，还能通达阳气、疏通气血。时间以早晨最佳，此时是阳气开发之时，每次梳50~100下，感觉头皮微微发热即可。

平时坚持用艾灸或按摩关元、气海、足三里、三阴交等穴位，也有利于气血化生。

讲文明 树新风

倡导文明婚俗 弘扬时代新风

移风易俗 文明新风



银川市文明办宣