

气血不足的人冬天更怕冷

怎么把气血补回来？



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，容易损伤脾阳，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。



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，此时是阳气升发之时，每次梳50至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。

（据《银川晚报》刘威）

孩子久咳不止 专家提示要合理膳食

辽宁中医药大学附属医院治未病科主任王莉说，孩子在流感、肺炎支原体患病后期，应注重养脾胃，把体质调理好、养起来，饮食以清淡为主，忌糖，忌生冷，忌鱼虾蟹，忌食补。

专家介绍，从中医角度讲，孩子咳嗽时间比较长，可以采用一些食疗方进行调理：如果孩子表现为咳嗽、痰多、痰白清稀时，将新鲜的梨洗净，不去皮，挖去梨核，在梨中间加入陈皮、生姜，放在碗中隔水蒸，喝汤吃梨。如果孩子表现为干咳、少痰，

可用百合、川贝炖梨，百合和川贝都有滋阴润肺的作用。孩子如果胃口不好，谷芽、麦芽、山楂煲水服用，具有开胃健脾的作用，可以促进消化。

专家提示，很多家长很注重给小孩吃水果、青菜，但是物极必反，如果只吃水果、青菜，这些食物很寒凉，如果孩子体质比较寒凉，食用后就容易咳嗽。尤其一到晚上，更容易咳嗽、流鼻涕、出汗，所以家长要判断清楚后再给孩子用正确的食疗方法。

（据新华社 武江民）



科学饮食

进入冬季，呼吸道感染疾病高发，很多儿童感染退烧后，咳嗽症状却持续存在。家长该如何帮助孩子有效缓解“咳咳咳”，针对这个问题，记者近日咨询了相关专家。