

气血不足多吃它 养生就是养气血



瘀，称为“气虚血瘀”“气滞血瘀”。如气机逆乱，血亦随气的升降出入的逆乱而异常，血随气升，可见面红、目赤、头痛，甚则出血；血随气陷，则脘腹坠胀，或下血崩漏等。

3.气能摄血：血在脉中运行而不溢出脉外，主要依靠气对血的固摄作用。如果气不摄血，则可引起各种出血病症。

血对气的作用

1.血为气母：包括血能行气和血能载气。

2.血能行气：血为气的功能活动提供营养。

3.血能载气：血为气的载体，气存于血中，靠血运载达到全身。由于气的活力很强，易于逸脱，所以必须依附于血和津液而存在于体内。若血虚，或大出血时，气失依附，则浮散无根而发生气脱。故治疗大出血时，要用益气固脱之法，道理就在于此。

养生即是养血和气

养生，其实就是养“血”和“气”。由“生命的原物质”产生的能量就是“气”。在中医学上这是个非常重要的概念，因为它被视为人体的生长发育、脏腑运转、体内物质运输、传递和排泄的基本推动能源。

当这些运动发生变化或者失常时，也就是“气”不好工作的时候，我们的身体就会生病。与西医里的疾病名称不一样（比如癌症），用中医术语就可以归纳为：“气滞”“气郁”“气逆”“气陷”，指的就是“气”的运动失常的四种情况。

血对人体最重要的作用就是滋养，它携带的营养成分和氧气是人体各组织器官进行生命活动的物质基础。血对女人来说更加重要了，血充足，则人面色红润，肌肤饱满丰盈，毛发润滑有光泽，精神饱满感觉灵敏活动也灵活。

因为血是将气的效能传递到全身各脏器的最好载体，所以中医上又称“血为气之母”，又称“血能载气”。

脾胃是我们机体消化吸收饮食的重要器官，也是血液生成的物质来源，因此，在中医上有“脾生血”的说法，也就是说补脾是养血的关键。气可以携带效能到达各脏器，因此气充足是人体造血器官正常工作的前提条件。

中医上称“气能生血”，也就是说如果血虚则应先补气。如果血亏损或者运行失常就会导致各种不

适，比如失眠、健忘、烦躁、惊悸、昏迷等等，长此以往必将导致更严重的疾病。

气血不足，常吃它

气血不足如何调理呢？建议您常吃一物——龙眼，它的补血功效比我们常吃的红枣更强。

龙眼药用始载于《神农本草经》，它性甘温，有补心脾、益气血、健脾胃、养肌肉的功效，具有良好有滋养补益作用。可用于心脾虚损、气血不足所致的失眠、健忘、惊悸、眩晕等症。

给大家介绍几个龙眼的食疗方，做法简单又好吃，有益于补气养血，调理身体。

银耳龙眼汤——补气血

食材：龙眼 3—4 颗，枸杞 10—20 粒、银耳 1 朵、冰糖 3—5 块。

做法：银耳泡发，龙眼去皮后带核和其他食材一起放入锅中，加适量凉水煮，开锅后煮 20 分钟，过滤出汤服用，每天喝一次即可。

方解：龙眼补益气血，核还有行气作用；枸杞性平，补益肝肾；银耳偏凉，清肺滋阴；冰糖性凉，可中和龙眼的温。这样搭配起来，既能补益气血，又不温燥上火。

龙眼酸枣仁汤——安神助眠

食材：酸枣仁、干龙眼肉、枸杞各 10 克。

做法：加适量水煮沸即可饮用。

方解：酸枣仁被称为“东方睡果”，中医认为它味甘性平，入心、肝经，有养心安神、滋养心肝、敛汗等功效，可以助眠安神、对失眠多梦有一定的缓解作用。龙眼养心安神，补益心脾，搭配酸枣仁功效更强。

龙眼小米粥——养心益胃

食材：干龙眼肉 20 克，小米 50 克，洗净备用。

做法：小米热水入锅，水开后放入龙眼肉，小火煮 30 分钟即可。

方解：小米不仅有益于脾胃健康，还被称为“中国人安睡的牛奶”，它含有安神的色氨酸，可以助眠，同时，它性凉平，能制约龙眼的温热之性，防止上火。这碗粥非常适合晚餐食用，气血不足、入睡困难的人可以常喝。

注意事项

1.龙眼性温，大量食用易上火，每天吃几颗即可，容易上火的人要少吃。

2.它含糖量比较高，糖尿病患者如果血糖波动比较明显，不建议食用。

龙眼补益气血的作用比红枣强，还能健脾胃、安心神，气血不足、睡眠不好的朋友可以常吃。但龙眼吃多易上火，好吃也别贪多哦！

据新华网

这几种主食 对人体的影响 不容忽视



中国人将谷类称为主食，在膳食中占有重要地位，是日常饮食中不可缺少的食物，如大米、小米、玉米、面粉、高粱和荞麦等，都是提供人体热量的主要来源。虽然谷类是含糖量较多的食物，但谷类也有许多利于控制血糖的成分，如纤维素，它能显著改善高血糖，减少胰岛素和口服药剂量。另外，谷类还含有较多的硒，可使视网膜上的氧化损伤降低，对预防并发眼部疾病有一定益处。

今天咱们就来说说几种常见的谷类及其制品的营养价值。

玉米：高血压、血脂异常并发患者的理想食材

玉米营养丰富，含大量维生素 C (16mg/100g)，其中的铬对人体内糖类的代谢有重要作用，能增加胰岛素的功能，促进机体利用葡萄糖，是胰岛素的加强剂。玉米还含有较为丰富的膳食纤维 (2.9g/100g)，升糖指数中等，可以起到辅助控制血糖的作用。

玉米有健脾利湿、开胃益智、宁心活血的作用。玉米油中的亚油酸能预防胆固醇向心血管壁沉淀，对预防高血压、冠心病有积极作用。玉米是肥胖型糖尿病患者及高血压、血脂异常并发患者的理想食材。玉米中所含的黄体素和玉米黄质可预防老年人眼睛黄斑性病变。用玉米须泡茶饮用，特别适合老年糖尿病并发高血压患者。

小贴士

- 1.松子炒玉米可用于脾肺气虚、干咳少痰、皮肤干燥、大便干结等症状的辅助治疗；
- 2.玉米发霉会产生致癌物，千万不能吃；
- 3.煮玉米粥时加入一点食用碱，对糖尿病患者有益。

小米：有助于维持微血管健康

小米的升糖指数为 71，其富含维生素 B1 (0.33mg/100g) 及丰富的钙 (41mg/100g)、磷 (229mg/100g)、镁 (107mg/100g) 等元素，均有维持正常糖代谢和神经传导的功能，维持微血管健康，预防因高血糖所致的肾细胞代谢紊乱，避免并发微血管病变和肾病。

此外，小米还具有清热解毒、健脾除湿、滋阴养血、止呕、消渴、利尿的作用，并具有防止血管硬化的功效，对糖尿病患者服用药物引起的肠道反应及并发动脉硬化有辅助治疗的作用。建议每日食用 50g 为宜。

小贴士

- 1.煮小米粥时不宜放碱，碱会破坏小米中的维生素 B1、维生素 B2 和维生素 C 等，造成营养的缺失；
- 2.除了煮粥外，将小米煮成小米干饭，升糖指数也极低，非常适合糖尿病患者食用。

荞麦：富含荞麦糖醇，能调节胰岛素活性

荞麦中的锌 (3.62mg/100g)、维生素 E (0.36mg/100g) 等，具有改善葡萄糖耐量的功效。荞麦的升糖指数为 54，其中富含的铬能增强胰岛素的活性，加速糖代谢，膳食纤维 (6.5g/100g) 可改善葡萄糖耐量，延缓餐后血糖上升的幅度，黄酮类物质尤其是芦丁能促进胰岛素分泌，而且苦荞麦中含有荞麦糖醇，能调节胰岛素活性。

这些物质有调节血脂、扩张冠状动脉并增加其血流量等作用，对防治高血压、冠心病、动脉硬化及血脂异常等有益。可将荞麦磨成粉，做成饼、粥、面条、冲剂等作为糖尿病患者的主食，既可补充营养又可降低血糖。

小贴士

- 1.吃完荞麦后 1 小时要多喝 2 杯水，以促进消化；
- 2.荞麦与羊肉搭配，可寒热互补，适宜同食；
- 3.海带不宜与荞麦搭配，海带含铁，会妨碍人体对荞麦中维生素 E 的吸收。

据新华网

气对血的作用

1.气能生血：是指在血的生成过程中，气化作用非常重要。营气和津液都是血液的主要组成部分。从摄入的饮食，转化为水谷精气；从水谷精气转化为营气和津液；再从营气和津液转化为血液，都离不开气的运动变化。因此说，气能生血。气旺，生血功能亦强；气虚，则生血的功能弱。临床治疗血虚证时，常配合补气的药物，就是这个道理。

2.气能行血：血的运行，有赖于气的推动。主要依靠心气的推动，肺气的宣发肃降，肝气的疏泄调达。气行则血行，气滞则血瘀。在病理上，气虚或气滞，可导致血