



第7版：养生保健

上一版 ◀ ▶ 下一版



标题导航

- ▶ 夏至谨防“热中风”
- ▶ 女人养血更美丽
- ▶ 冠心病有先兆 可早期预防
- ▶ 芋头好吃花味美
- ▶ 夏日不宜长时间戴变色镜
- ▶ 健康小常识
- ▶ 健康小常识

女人养血更美丽

□ 王海亭 山东中医药高等专科学校

人体是“血肉之躯”。只有血足，才显得皮肤红润，面有光泽；只有肉实，才能有肌肉发达，体型健美。对于女性来说，追求面容艳丽，身材窈窕，应重在养血，因为女性生理有“周期”耗血多的特点，与血结下了不解之缘。中医学早就指出：“妇女以养血为本。”女性若不善于养血，就容易出现面色萎黄、唇甲苍白、发枯、头晕、眼花、乏力、气急等血虚症，即贫血。严重贫血者还极易过早发生皱纹、白发、脱发、步履蹒跚等早衰症状。可见，女性养血迫在眉睫。那么，女人应怎样养血补血呢？

神养 情志不畅、肝气郁结，最易使血液暗耗，所以妇女保养气血首先要有平和的心态，心情愉快，开朗乐观，不仅可以增强机体的免疫力，还能促进造血机能更加旺盛。

静养 动静结合、劳逸适度是健康的重要保证。找一个安静的环境调养精神，或闭目调息，或听听音乐，或绘画，均可宁心养神，以防思虑伤血。同时，采取有效措施，防止过多生育、流产，这无疑可少耗许多血。这也是妇女保证身体健美的一项重要条件。

食养 要适当多吃富含优质蛋白质、必需微量元素（尤其是铁元素）、叶酸和维生素B12的营养性食品，如豆类、豆制品、动物肝脏、肾脏、动物血、鱼、虾、鸡肉、蛋类、大枣、红糖、黑木耳、桑椹、花生、黑芝麻、胡桃仁以及各种新鲜蔬菜和水果等。

药补 患者血虚比较严重或患有月经不调以及其他慢性消耗性疾病时，可用补养气血的药物，如黄芪、人参、党参、当归、白芍、熟地、丹参、首乌、鸡血藤、枸杞子、阿胶、大枣、龙眼肉等，常用方剂有四物汤、保元汤、人参归脾汤（丸）、人参养荣汤、十全大补汤（丸）等。

也可进补血养血药膳，如党参煲红枣：党参15克，红枣15枚，煎汤代茶饮；麦芽糖煲红枣：麦芽糖60克，红枣20枚，加水适量煮熟食用；杞子红枣煲鸡蛋：枸杞20克，红枣8枚，鸡蛋煮熟后剥壳再煮片刻，吃蛋饮汤；仙人粥：首乌、枸杞各20克，粳米60克，红枣15枚，加红糖适量，煮粥食用，均有养血功效。

睡养 养成现代科学健康的生活方式，如戒烟少酒、不偏食、不熬夜、不吃零食、不在月经期或产褥期等特殊生理阶段同房等。保证有充足的睡眠及充沛的体力，并做到起居有时，娱乐有度，劳逸结合。

动养 经常参加一些力所能及的体育锻炼和户外活动（每天至少保证半小时以上），可增强人的造血功能。

贫血严重者可服硫酸亚铁片，并配合服用维生素C，连服2~3个月，疗效颇佳。患有月经过多、月经失调以及肠寄生虫病、萎缩性胃炎、溃疡、痔疮、疟疾或反复鼻出血等出血性疾病时(包括贫血)，均要及早就医，尽快根治。

- 第1版：今日要闻
- 第2版：综合新闻
- 第3版：视点
- 第4版：学术与临床
- 第5版：农村与社区
- 第6版：健康关注
- 第7版：养生保健
- 第8版：中医文化

[夏至谨防“热中风”](#)

[女人养血更美丽](#)

[冠心病有先兆 可早期预防](#)

[芋头好吃花味美](#)

[夏日不宜长时间戴变色镜](#)

[健康小常识](#)

[健康小常识](#)