



本报首页 | 版面导航 | 标题导航
 < 上一期 下一期 >

2009年12月11日 星期五

< 上一篇 下一篇 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

血—人体精微营养物质

甲骨文作xiè，像祭祀的器皿里装着鲜血，小篆写作xiè，《说文》解释为“祭所荐牲血也”，所以“血”在先民之初，专指祭祀用的牲畜的血，后来慢慢儿地才发展为指人的血液。

血是人体精微的营养物质——这是中医对“血”的定性。血在脉管里运行，充盈脉道，川流不息，同时又受气的统帅，相反如果血不足，或者停滞在某处，都会导致疾病的发生。可以说，一切疾病的根本原因都是人体的气或血出了毛病，对于女性来说，血脉方面占的原因更大。中医认为，女子以血为本。《红楼梦》里贾宝玉说女子是水做的，套用来说应该是“女子是血做的”，几乎一切女性特有的疾病，比如月经病、妊娠病，大多都是以血病为主。

有几个简单的方法，教大家自我监测。首先，大家可以对着镜子，用食指翻开同侧的下眼睑，观察黏膜的色泽：正常的黏膜应该是淡红的，如果颜色苍白提示血虚；或者可以用大拇指的指甲轻压对侧食指的指尖，让甲腹变得苍白，然后突然放开，观察食指指甲颜色恢复的情况，如果血色恢复得很慢或者颜色偏淡，都提示血虚。再有，大家平常可以观察自己身上有没有出血点，四肢是不是常常有乌青块，这说明凝血机制出了问题，有出血的倾向。女性朋友，最好的办法是观察自己的月经，有没有血块，量是不是很多，月经周期是不是准确，都能说明问题。

我们有时说别人“面色好”，其实往往是说这个人的气血旺盛，因为中医认为，心主血脉，其华在面。就是指，心推动血液的运行，它的光彩体现在人的面容上，具体体现就是面色红润有光泽。血脉出问题，在脉搏上往往有明显的反映，严重的还会出现心律不齐。其实，所有不健康的生活方式中，熬夜对心血的耗损最大，人体的生理周期应该是入夜为静，午夜12点之前一定要上床休息，但是现在很多人做不到这一点。

中医根据同气相求的观点，认为黑色、红色的食品是入血分的，有补血的功效。像红枣、红糖、乌骨鸡、阿胶、黑木耳等等，广泛用在中药和食疗中。现在，湘赣农村的妇女还保留着入冬吃阿胶进补的习惯，江浙一带则很讲究吃乌骨鸡。这些食物和药物的补血作用很多已经为现代科学实验证明。

电视连续剧《大长今》有一个情节：皇后娘娘小产之后，仍然腹痛剧烈，面色苍白，服了补血药也不见效。长今诊脉后，断定皇后怀的是双胞胎，一位小公主娩出后，还有一个皇子死在腹中，因此果断采用破瘀下血的佛手散（当归、赤芍），配合针灸，救了皇后一命。类似的医案也见于《三国志》“华佗传”中，说李将军妻子病甚，华佗诊脉后说：“此脉故事有胎，前当生两儿，一儿先出，血出甚多，后儿不及生……今当与汤，并针一处，此死胎必出。”这个医案讲述的与电视剧的情节如出一辙，也说明韩剧构思也参考了许多中医的经典案例，很值得我们思考。

< 上一篇 下一篇 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

第8版： 中医文化

上一篇 <

版面导航



标题导航

- ① 谆谆格言
垂教至深
- ② 血—人体精微营养物质
- ③ 邹润安——晚清时期又一杰出医家
- ④ 中医性科学典籍的
精粹集成
- ⑤ 药名四季歌

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲4号 邮编：100192 电话：64854537
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened