

# 精神不振、神疲乏力 不是“懒”，可能是气血不足

在生活中，我们经常会遇到一些被形容为“懒”的人，他们多表现出精神不振、神疲乏力等症状。然而，从中医的角度来看，这种“懒”可能并非简单的懒惰，而是身体气血不足的表现。

## 什么是气血不足？

在中医理论中，气、血是维持人体生命活动的两大基本物质。气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质，具有推动、温煦、防御、固摄和气化等作用；而血则是运行于脉中的红色液态物质，具有营养和滋润全身的生理功能。当气血不足时，脏腑功能会受到影响，导致身体出现各种不适症状。

## 气血不足的表现

1. 眼睛 眼睛是观察气血不足的重要部位。若眼白颜色变得混浊、发黄，有血丝，或眼袋大、眼睛干涩、眼皮沉重，都可能是气血不足的表现。相反，若眼睛随时能睁得大大的，说明气血充足。

2. 皮肤 皮肤的状态也能反映气血状况。若皮肤白里透红，有光泽、有弹性，无皱纹、无斑，则代表气血充足。反之，若皮肤粗糙、无光泽、发暗、发黄、发白、发青、发红、长斑等，都可能是气血不足的表现。

3. 头发 头发的状态同样能反映气血状况。若头发乌黑、浓密、柔顺，代表气血充足。若头发干枯、掉发、发黄、发白、分叉等，都可能是气血不足的表现。

4. 耳朵 耳朵的色泽和形态也能反映气血状况。若耳朵呈淡淡的粉红色、有光泽、无斑点、无皱纹、饱满，则代表气血充足。若耳朵暗淡、无光泽，或萎缩、枯燥、有斑点、皱纹多，都可能是气血不足的表现。

5. 手 手的温度和形态也能反映气血状况。若手是温暖

的，手指指腹饱满，肉多有弹性，手掌厚而有力，富有弹性，则代表气血充足。若手心偏热、出汗或手冰冷，手指指腹扁平、薄弱或指尖细细，手掌厚而无力、弹性差等，都可能是气血不足的表现。

6. 牙龈 牙龈的健康状况也能反映气血状况。若成年人牙龈萎缩，牙齿缝隙变大，食物容易塞在牙缝里，都可能是气血不足的表现。

7. 睡眠 睡眠状况是反映气血状况的重要指标之一。若成年人入睡快、睡眠沉、呼吸均匀、一觉睡到自然醒，表示气血很足。若入睡困难、易惊易醒、夜尿多、呼吸深重或打呼噜等，都可能是气血不足的表现。

8. 运动 运动时的身体状况也能反映气血状况。若运动时胸闷、气短、疲劳难以恢复，可能是气血不足的表现。而运动后精力充沛、浑身轻松，则气血充足。

## 气血不足的原因与调理

气血不足的原因多种多样，主要包括过度劳累、饮食不当、情绪不稳、久病不愈、失血过多以及房事过度等。这些因素导致身体消耗过多，进而引发气血不足。为了保持气血平衡，我们可以从以下几个方面进行调理。

1. 避免过度劳累 合理安排工作和休息时间，避免长时间连续工作，确保身体有足够的休息时间。

### 2. 饮食调理

(1) 豆腐炖鱼头：豆腐和鱼头都是高蛋白食物，易于消化吸收，能够增强免疫力，补气养血。



(2) 当归乌鸡汤：当归具有补气、养血的功效，乌鸡富含蛋白质和矿物质，能够滋阴补肾，补血益气。

(3) 四物汤：由熟地、当归、川芎和白芍等药材组成，能够改善气血不足，补充蛋白质。

(4) 黄芪鳝鱼汤：黄芪和鳝鱼都具有补气养血的效果，此汤还具有滋补强壮的作用。

(5) 红枣桂圆枸杞鸡蛋红糖水：红枣、桂圆、枸杞和红糖都是补气血的佳品，鸡蛋则提供丰富的营养。

3. 情绪管理 学会调节情绪，保持乐观积极的心态，避免过度焦虑、抑郁等不良情绪。

4. 适当运动 选择适合自己的运动方式，如散步、太极拳、瑜伽等，促进气血流通，增强身体抵抗力。

5. 药物调理 在中医师的指导下，可以适当服用一些补气血的药物，如四物汤、八珍丸等。

6. 注意事项 (1) 补血时不宜饮茶，以免影响铁的吸收。(2) 饮食要均衡，避免偏食、暴饮暴食或过度节食。(3) 适量摄入富含营养的食物，如红枣、红糖、阿胶、何首乌、熟地黄、元肉、黑芝麻、花生等。

总之，调理气血不足需要我们从生活的各个方面入手，通过合理的饮食、运动、药物调理以及情绪管理，才能逐步改善气血不足的状况，提高身体的健康水平。

南丹县人民医院 杨甜甜

## 中医治疗“面瘫病”有哪些方法？

李女士半月前因晚上骑电动车晨起后突然出现口角歪斜、眼睑下垂的现象，吃饭时食物无法正常咀嚼。随即前往中医院针灸康复科门诊求诊，医生诊断为“面瘫病”。经过针灸、中药、营养神经等十余天治疗后，李女士痊愈。

面瘫病，即面神经麻痹，中医学称为“口眼喰斜”。春、秋两季发病较高。可发生于任何年龄，多数患者为20~40岁，男性略多。面瘫临床分为周围性与中枢性两类，前者多由面神经炎所引起，后者可因

患侧舌前2/3味觉减退或消失、听觉过敏等症。

面瘫病急性期一般需给予抗炎、营养神经等治疗，可使用小剂量激素进行治疗，时间一般为一周左右。如为病毒感染所致，需给予抗病毒治疗；闭眼困难者，可予以眼药膏外用保护眼角膜。另外，针灸、中药、火罐、穴位按摩、穴位贴敷等中医方法，也是治疗面瘫的主要手段，起效快，效果明显。

邵阳市中医院  
针灸康复科 林果辉

邵阳市中医院  
(国家三级甲等中医医院)  
咨询挂号就诊电话：  
**0739-5277746**  
24小时急救电话：**0739-5223311**  
网址：<https://www.syszyy.com/>

## 糖尿病的中医调养方法

现代社会，随着生活节奏加快，以及人民生活水平的提高，糖尿病已成为一种普遍的慢性病症。它不仅影响患者的身体健康，还对其生活品质产生严重影响。近年来，随着中医在糖尿病治疗中的独特作用受到认可，越来越多的患者开始寻求中医调养的方法。本文将带大家了解如何通过中医理论来调理糖尿病，以期达到改善症状、提高生活质量的目的。

### 中医对糖尿病的认识

在中医理论中，糖尿病被归类为“消渴症”。消渴症的发生与肺、胃、肾三脏功能失调密切相关。肺燥则津液失布，胃热则消谷善饥，肾虚则固摄失权。因此，中医治疗糖尿病时，常采用清热润肺、滋阴养胃、益肾固涩的方法。

### 糖尿病的中医调养方法

1. 饮食调养 中医强调“药食同源”，合理的饮食对于糖尿病患者至关重要。糖尿病患者的饮食应以清淡、滋阴、润肺、益肾为主。适当摄入具有滋阴、清热作用的食物，如百合、银耳、山药、莲子等。同时，应选择低糖、高纤维的食物，避免过食辛辣、燥热、肥甘厚味之品，以免加重病情。

2. 运动调养 中医强调“动则生阳”，适当的体育锻炼、适量运动能够促使气血通畅，增强脏腑功能。糖尿病患者可选择散步、太极拳、八段锦等轻度运动，以微微出汗为度，避免过度劳累。

3. 情志调养 中医认为，情志失调可导致气机紊乱，影响脏腑功能。糖尿病患者应保持心情愉悦，避免情绪剧烈波动，才能有效控制病情。

4. 中药调养 根据患者的具体病情，中医可采用清热润肺、滋阴养胃、益肾固涩的中药方剂进行调养，这些药物能够增强体质、调节血糖。如肺燥明显者，可选用消渴方、养阴清肺汤；胃热炽盛者，可选用白虎汤；肾虚不固者，可选用六味地黄丸等。但需注意，中药的使用应在专业医师的指导下进行，以确保安全有效。

### 中医调养的优势

1. 个体化治疗 中医强调辨证施治，针对每位患者的病情进行个体化治疗。通过望、闻、问、切四诊合参，为患者制定符合其体质和病情的治疗方案。

2. 整体调理 中医治疗糖尿病，不仅关注血糖的控制，还注重身体的整体调理。通过调整脏腑功能，改善气血流通、平衡阴阳，达到标本兼治的效果。

3. 副作用小 相比西医的降糖药物，中药的副作用相对较小。在中医调养过程中，医生会根据患者的体质和反应，及时调整药物剂量和方剂，确保治疗的安全性和有效性。

总之，糖尿病的中医调养是一个综合的过程，需要患者从多方面进行调整。在中医的调理下，患者不仅可以控制血糖水平，还能改善身体不适症状。当然，中医调养并非一蹴而就，需要患者耐心坚持并配合医生的指导。相信有了中医的智慧，糖尿病患者能够找到适合自己的调养方法，轻症患者有可能逆转，重症患者可减少用药品种及用药剂量。

临湘市桃林镇中心卫生院  
中医内科 汪朝阳