



等车累了，蹲一会儿；逛街累了，蹲一会儿……有没有发现，工作生活中总有一些人喜欢蹲着。有人说，总喜欢蹲着是因为身体“气血不足”，到底是真的吗？

气血不足的人似乎总喜欢蹲着 8个坏习惯容易“带走”气血，别再做！

喜欢蹲着是因为气血不足吗

浙江大学医学院附属第一医院中医科主任吴国琳表示，喜欢蹲下的人不一定是气血不足，但气血不足的人基本上觉得蹲下会舒服。

中医所说的“气血不足”是指“气虚”和“血虚”。《黄帝内经》中提到：“气血失和，百病乃变化而生”“气血充盈，百病不生”。人体一切生命活动的源泉全在于气血，当气血被“掏空”时，就容易出现健忘心悸、面色蜡黄无光泽、皮肤粗糙、头发干枯、疲倦无力等症状。

气血不足的人常感觉疲惫，而蹲下时，腿部、臀部的肌肉都得到了最大限度的挤压，下肢血液能够更快地回流到心脏，气血流畅，从而促进心肺血液循环，缓解劳累感觉。所以气血不足的人容易疲惫，常蹲下缓解。但爱蹲下的人并不一定是因为疲惫，也就不一定是气血不足。

这8个坏习惯容易“带走”气血

想要气血充足，关键就在“开源节流”，而且“节流”比“开源”重要，要留意避免那些容易“带走”气血的生活行为。尤其夏天，出汗一多更容易消耗气血，雪上加霜。

1. 贪凉、贪多 长期吃太多

生冷寒凉的食物，容易损伤脾胃，影响脾胃运化，阻碍气血化生。吃撑后会增加胃肠负担，损伤脾胃，脾胃差了，自然容易气血不足。

2. 过度吃素食

在控制饮食总量的基础上，平时也要保障各种营养素的均衡摄入，光吃“草”是不行的。

3. 咀嚼不充分

食物未经充分咀嚼就吞入腹中，会大大增加脾胃的负担，反而需要消耗更多的气血去加以消化。

4. 过度的劳累

过度劳累会消耗人体元气，思虑过度会造成脾的运化失常，而中医讲“脾是气血生化之源”，脾气虚弱，气血化生就会不足。而且忧虑、纠结也会消耗大量气血。想要保护气血，就注意别操心太多。

5. 过度玩手机

中医认为，久视伤血，过度用眼会耗费更多的肝血去滋养，经常玩手机就是气血两虚的“导火索”，消耗的不只是电量，还有气血。

6. 头发不吹干

中医讲“头为诸阳之会”，如果睡前洗头不吹干，容易造成湿邪入侵，损伤身体阳气。

7. 晚睡、熬夜

夜晚是养气血的时间，如果熬夜，必然会消耗气血。若要保证睡眠，不仅要睡够，还要睡早。每天尽量保证8小时睡眠，而且最好在晚上11点之前入睡。

8. 久坐、久卧

中医讲“久卧伤气”，如果总是坐着或躺着，气就不能很好地舒展运动，会出现气机不畅，导致气虚。一直躺着看似在休息，其实很伤气血，所以会有“躺久了没劲儿”的感觉。

补充气血的“宝典”请收好

“气血不足百病生”是中医理论中的一种观点，意思是当体内的气和血不足时，就会导致各种疾病的发生。除了要避免伤气血的习惯，生活中也可以通过饮食来补一补气血。

5种食物能补气

1. 韭菜

韭菜能补益肾气、旺盛精力。吃熟韭菜能起到补肝肾、暖腰膝、兴阳道的作用，生韭菜辛而行血，熟则甘而补中，能益肝散淤，有补气壮阳的作用。

2. 山药

《本草纲目》中记载“山药益肾气，健脾胃，止泻痢，化痰涎，润皮毛。”山药能补肺、脾、肾，适合各种体质的人。山药因其富含营养成分，又容易消化，可作为食品长期适量服用，对于久病或病后、虚弱消瘦、需营养调补而脾虚者，本品不失为一味调补佳品。

3. 土豆

从中医角度看，土豆是很好的补气食物，土豆有补中、益气、和胃、调中、健脾、消肿等功效，对气虚症状的人有较好的疗效，常食用能强身健体。

4. 香菇

《本草纲目》中记载“蘑菇可以益胃肠，化痰理气。”《本草求真》中记载“香菇，食中佳品……能益胃助食。”中医认为，香菇具有补肝肾、益气血的作用，经常吃一些香菇，可以补气养血。

5. 板栗

板栗有健脾益气、补肾强筋、抗衰老等功效。板栗所含的多不饱和脂肪酸、维生素、矿物质和膳食纤维，有助降低高血压、脑中风、冠心病的患病风险。板栗中钙含量很高，是优良的补钙食品，对防治骨质疏松有良效。另外，板栗对于腰肌劳损、腰椎病造成的腰膝酸软疼痛，也有很好的作用。

5种食物能补血

1. 红肉

红肉就是猪、牛、羊等红色的肉，这类肉中富含血红素铁，食用后的补充效果较好。以牛肉为例，铁含量为3.3毫克/100克。注意每天成年人不得超过75克。

2. 动物血

除了肉以外，动物的血液同样含有丰富的血红素铁。猪血当中的铁含量达到8.7毫克/100克，而且血液中铁的吸收率很高，机体利用率高，可作为补血上品。动物血一定要加热至熟透再食用，不可生食。

3. 动物肝脏

尤其是猪肝，要比肉类以及动物血的铁含量还要高，当中的铁含量高达22.6毫克/100克。动物肝脏不仅含铁量高，且吸收率在30%以上，所以不仅中老年人可以吃，婴幼儿在添加辅食的阶段也可以食用，不过孕妇少吃。

4. 龙眼

龙眼又名桂圆，有养心安神、滋阴补血的功效。比较适用于体弱多病、心悸失眠、面色无华的女性进补用。

5. 新鲜蔬果

新鲜水果蔬菜中富含维生素C、叶酸，维生素C可以帮助血红素铁的转化和利用，叶酸可以预防恶性贫血，更有利于血红蛋白的合成。所以要保证每日的蔬果摄入量，用新鲜、安全多色的蔬菜水果来预防缺铁性贫血。

据健康时报

长期待在空调房 关节为啥总是不舒服？

炎炎夏日，长时间待在空调房内，仿佛成为我们躲避酷暑的最佳方式。然而，这种舒适的环境背后，却可能隐藏着对关节健康的潜在威胁。如何保护关节健康？重庆医科大学附属第二医院骨科——脊柱外科中心副主任汪洋告诉你答案。

空调房对关节有哪些影响

1. 温度变化导致的关节僵硬

空调房内的温度通常较低。这种低温环境会使关节周围的肌肉和韧带变得紧张，导致关节僵硬。长时间处于这种状态下，关节的灵活性会大大降低，增加关节受伤的风险；

2. 湿度下降引起的关节干燥

空调在降低室内温度的同时，也会降低室内的湿度。这种干燥的环境会导致关节润滑液分泌减少，使得关节摩擦增加，容易引发关节炎和疼痛。

生活中如何保护关节健康

1. 在使用空调时，要注意保持适宜的温度和湿度。

度。一般来说，室内温度应控制在24~26℃之间，湿度应保持在50%~60%之间。这样既能保证舒适的环境，又能减少对关节的伤害；

2. 适当的关节锻炼可以增强关节的灵活性和稳定性，降低关节受伤的风险。可以选择一些简单易行的关节锻炼方法，如关节旋转、屈伸等，每天进行一段时间的练习；

3. 保持良好的生活习惯对关节健康至关重要。要注意合理饮食，摄入足够的营养，特别是富含钙、磷、维生素D等有助于关节健康的食物。此外，还要避免长时间保持同一姿势，适当休息和放松关节；

4. 在空调房内，要穿着合适的衣物，避免关节受凉。可以选择一些轻薄的长袖衣物和长裤，既能保持身体温暖，又不会过于闷热；

5. 定期体检可以及时发现关节问题，做到早发现、早治疗。

据健康时报

眩晕是一种运动错觉 找准病因 是治疗眩晕的关键

眩晕是一种疾病吗？引起眩晕的原因有哪些？出现眩晕后要注意些什么？带着这些问题，记者采访了辽宁省沈阳市第一人民医院神经内三科主任任莉。

据任莉介绍，眩晕并非一种单独疾病，而是一种运动错觉。“患者可能会有旋转、翻滚、摇摆、倾倒、浮沉、颠簸感，或者头内出现不能准确描述的不适感，如轻微的不稳、漂浮、运动感。”

任莉表示，引起眩晕的原因主要有三种：动脉硬化、短暂性脑缺血发作、小脑梗死、小脑肿瘤、脑外伤、癫痫等引起的中枢性眩晕；耳石症、梅尼埃病、中耳炎、突发性耳聋、前庭阵发症、耳硬化症、药物中毒等引起的周围性眩晕；高血压病、低血压病、各种心血管病、贫血、感染、低血糖等内科疾病引起的眩晕。

由于能引起眩晕的疾病种类多，因此找准病因是治疗眩晕的关键。“有患者一起床一躺下就天旋地转，每次眩晕时间不长但反复发作，经检查确诊为耳石症，通过复位治疗得以康复；有患者晨起时感到头晕、恶心，短暂休息后症状没有缓解反而持续加重，出现呕吐症状，经相关检查确诊为小脑梗死，通过溶栓治疗各种症状得以好转。”任莉举例说。

“出现眩晕时，应谨记‘停、救、稳’三字，应立即减慢或停下正在进行的活动，症状严重的话需要寻求朋友、家人的帮助，尽量降低重心，维持坐、躺或卧的体位，减少跌倒的发生，症状缓解后尽快就医。”任莉说。除了及时就医查找患病根源、对症诊治外，任莉还建议眩晕患者注意清淡饮食、保持乐观情绪、注意加强锻炼以提高抗病能力，同时在医生指导下进行针对性前庭康复训练。

据新华社

