

不耐寒试试调血瘀

北京老年医院中医科副主任医师 李金辉

中医认为，“血得温则行，得寒则凝”，血瘀质人群不耐寒邪，在寒冷环境刺激下更容易感到不适，可以从不同方面做好调理。

此类人群血行不畅，往住会肤色晦黯、色素沉着、容易出现瘀斑，口唇黯淡、舌质紫黯或有瘀点、舌下脉络紫黯或增粗，还会有容易烦躁、健忘等症。

生活调整防血瘀：日常生活中应注意防寒保暖，避免寒冷刺激，居住环境宜温暖舒适，不适合在阴暗、寒冷的环境中，还需要避免久坐，动静结合，以防加重气滞血瘀的状态。

舒畅情绪缓血瘀：中医讲“气为血之帅”，此类人群需要注意情志舒畅，不宜恼怒郁愤，避免过于紧张或抑郁，平时生活中不妨听一些舒缓的音乐，也有助于调畅气血，改善血瘀的问题。

适度运动调气血：血瘀质人群每天应保持规律的有氧运动，能起到活血化瘀的功效，如慢跑、快走、登山、游泳等方式，但要注意避免剧烈、过量的体育运动。八段锦的“左右开弓似射雕”和“双手托天理三焦”有助于调畅气血，可在运动基础上加做1~3遍。

按揉穴位化血瘀：此类人群可选择两个穴位进行保健。一是血海，屈膝，在髌骨内上缘上2寸，股四头肌内侧头隆起处；二是内关，前臂掌侧，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。按压这两处穴位5~10分钟，每日1~2次，10天为一个疗程，如果感觉不错可以长期坚持按揉，有助活血化瘀。

食疗调理通血脉：建议此类人群适量多食用山楂、橙子、柚子、桃子、芒果等具有活血、散结、行气、解郁作用的食物。

不宜过食酸涩、高糖、高盐、生冷寒凉类食物，不宜大补，少吃肥肉、蛋黄、动物内脏等高胆固醇食品，以免体内湿气增多，加重血瘀症状。

取乌鸡1只放进容器，把洗好的当归15克、三七5克、生姜1块一起放在乌鸡

上，加适量盐，加清水没过乌鸡，加盖煮至烂熟即可食用。三七活血化瘀、止血定痛，是理血的要药；当归养血活血。

这道三七当归乌鸡汤，尤其适合偏于虚弱的血瘀体质者食用。体质偏热者可将当归改为丹参。

取山楂15克、桂枝5克装入瓦煲，加两碗清水，用文火煎至剩一碗，加入红糖30~50克调匀，煮沸即可，能够温经通脉、化瘀止痛。

这道山楂桂枝红糖汤尤其适合体质偏寒的血瘀体质者。血糖高者、胃酸多者不宜饮用。

茶饮方活血理气：取丹

参5克、玫瑰花5克，沸水冲泡代茶饮，每日3~5杯。

丹参可以活血调经、祛瘀止痛、清热凉血消痈、养血除烦安神；玫瑰花能够疏肝解郁、活血止痛化瘀、理气调经，二者合用发挥理气活血化瘀、疏肝解郁安神的功效，这道丹参玫瑰茶尤其适合气滞血瘀体质者饮用。

取黄芪10克、当归5克，沸水冲泡代茶饮，每日3~5杯。

黄芪可以补气健脾、补气行血；当归有助补血调经、化瘀活血止痛，二者合用能起到补气血、化瘀血的作用，这道黄芪当归茶尤宜气虚血瘀体质饮用。

相关阅读：测测自己是不是血瘀体质

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。

将所有题目的得分÷32×100，
如果转化分≥40分，很大概率上是一个血瘀质的人。

您的皮肤在不知不觉中会出现青紫瘀斑（皮下出血）吗？

没有/根本无:0 ☐ 有时/有些:2 ☐
很少/有一点:1 ☐ 经常/相当:3 ☐ 总是/非常:4 ☐

您两颧部有细微红斑吗？

没有/根本无:0 ☐ 有时/有些:2 ☐
很少/有一点:1 ☐ 经常/相当:3 ☐ 总是/非常:4 ☐

您身上有哪里疼痛吗？

没有/根本无:0 ☐ 有时/有些:2 ☐
很少/有一点:1 ☐ 经常/相当:3 ☐ 总是/非常:4 ☐

您有额部油脂分泌多的现象吗？

没有/根本无:0 ☐ 有时/有些:2 ☐
很少/有一点:1 ☐ 经常/相当:3 ☐ 总是/非常:4 ☐

您面色晦暗或容易出现褐斑吗？

没有/根本无:0 ☐ 有时/有些:2 ☐
很少/有一点:1 ☐ 经常/相当:3 ☐ 总是/非常:4 ☐

您会出现黑眼圈吗？

没有/根本无:0 ☐ 有时/有些:2 ☐
很少/有一点:1 ☐ 经常/相当:3 ☐ 总是/非常:4 ☐

您容易忘事（健忘）吗？

没有/根本无:0 ☐ 有时/有些:2 ☐
很少/有一点:1 ☐ 经常/相当:3 ☐ 总是/非常:4 ☐

您口唇颜色偏黯吗？

没有/根本无:0 ☐ 有时/有些:2 ☐
很少/有一点:1 ☐ 经常/相当:3 ☐ 总是/非常:4 ☐



依托浙江省中医院的中医养生优势，该院与浙江省血液中心联合研发养心热血饮（补血养生茶），出自该院血液内科名老中医药专家罗秀素教授的基础方，目前已在杭州各大献血点推出试喝。该院临床输血科负责人庄海峰介绍，该方由枸杞、桑葚、太子参、红枣、乌梅、炒陈皮等中药组成，具有滋阴补血、生津润燥的功效，适用于各种原因引起的慢性贫血，或献血引起的短暂轻度失血症状，在献血现场就能喝上一杯。图为该院医务人员参与献血并品尝养心热血饮。 医院供图

■养生有方

寒冬调血脂的食养方

北京中医药大学东方医院营养科 魏 帽

冬至时节天气寒冷，又近春节，人们难免想吃高能量、高油高糖的食物，或者在外就餐吃喝庆祝一番，这时别忘了注意调理血脂。《成人高脂血症食养指南（2023年版）》中的两款食养方，就很适合在当下食用。

枸杞芝麻粥：砂锅中放入适量水，加入枸杞子3克、黑芝麻5克，大火煮沸后改小火煮10分钟，加入大米30克（温水浸泡30分钟）继续煮30分钟即可，代早餐食用，一人一次量，可食用7~10天。

此方适合肝肾阴虚的血脂异常人群，而且制作成粥食用，还可以起到暖胃驱寒的作用，很适合在寒冷的冬至时节饮用。对于老年人或体质较虚弱的人群来说可以作为补养食疗方。

芡实八珍糕：取芡实、山药、茯苓、莲子、薏苡仁、白扁豆、人参各3克研碎，加入米粉15克再次研细成粉，搅匀后蒸糕，佐餐食用，一人一次量，可食用7~10天，孕妇慎用。

此方适合脾胃虚弱的血脂异常人群，也可辅助治疗大餐后脾胃受损、食欲不振等情况。

如果食积较为明显，还可以增加山楂、麦芽等消食化积的中药。有内热的人群，可以将人参换为药性更为平和的党参、太子参，甚至是西洋参。具体如何加减，可由专业的中医师辨证后根据体质进行调整。