



# 女人气血不足早知道

气血不足是中医的概念, 气血不足的人群主要以女性居多。气和血都是生命的载体, 共同滋润身体, 使身体正常协调地运作。而女性由于经期、体质等方面的原因, 身体容易出现气血不足的情况。

**1.看头发** 头发与肝、肾有密切的关系。头发变白是肝血肾气衰落的表现, 但有些青少年短时间内出现白发, 且伴有脾气不好、容易上火, 多是因为肝郁血热。如果伴有睡眠不足、腰膝无力、耳鸣, 则是肾气不足的信号。

如果出现大量脱落, 而且头发越来越稀疏, 就要警惕整个身体的气血问题。头发油腻, 则说明脾肺不和, 脾的气太过, 肺的气又虚, 就会出现头油过多的现象。头发的生长速度跟肝血相关, 如果肝血不足, 头发长得慢、易干枯。

**2.看眼睛** 主要看眼睛的色泽和清澈度。小孩子都有一双清澈的眼睛, 而“人老珠黄”一般是形容中年人。眼睛清澈明亮、神采奕奕, 说明气血充足; 眼白的颜色混浊、发黄, 就表明肝旺气不足眼白与肺和大肠的关系密切; 如果眼白有血丝, 多为肺部和大肠热气; 眼袋很大

则说明脾虚; 眼睛干涩、眼皮沉重, 也代表气血不足; 如果两目呆滞, 晦暗无光, 是气血衰竭的表现。

**3.看皮肤** 主要看光泽、弹性和皱纹。皮肤与肺的关系密切, 皮肤白里透着粉红, 有光泽、弹性、无皱纹、无斑, 代表肺的气血充足。反之, 皮肤粗糙, 没光泽, 发暗、发黄、发白、发青、发红、长斑都代表身体状况不佳、气血不足。

此外, 面色也是气血的“晴雨表”。面色苍白代表肾气不足, 面色萎黄是肝气不足。

**4.看手** 首先, 手的温度是人体气血的直接表现。气血充足则手总是温暖的, 而如果手心偏热或者出汗或者手冰冷, 则都是气血不足。如果手指指腹扁平、薄弱或指尖细细的, 都代表气血不足, 而手指指腹饱满, 肉多有弹性, 则说明气血充足。

手掌厚而有力, 富有弹性, 一般为气血充沛, 体质强壮; 如果手掌薄而无力, 弹性差, 多为精力欠佳, 疲劳乏力。手掌软细薄而无力, 多精力衰退, 体弱多病。

指甲上的半月, 正常情况下, 半月形应该是除了小指都有。大拇指上, 半月形应占指甲面积的 1/4~

1/5, 其他食指、中指、无名指应不超过 1/5。假如手指上没有半月形或只有大拇指上有半月形的说明人体内寒气重、循环功能差、气血不足, 以致血液到不了手指的末梢, 假如半月形过多、过大, 则易患甲亢、高血压等病。

**5.看青筋** 假如在成人的食指上看到青筋, 说明小时候消化功能不好, 而且这种状态已一直延续到了成年后。这类人体质弱, 气血两亏。假如在小指上看到青筋, 说明肾气不足。假如掌心下方接近腕横纹的地方纹路多、深, 就代表小时候营养差, 体质弱, 气血不足。成年后, 这类女性易患妇科疾病。

**6.看睡眠** 成人假如像孩子一样入睡快、睡眠沉, 呼吸均匀, 一觉睡到自然醒, 表示气血很足; 而入睡困难, 易惊醒、夜尿多, 呼吸深重或打呼噜的人都是血亏。

气血不足应及时调理。如果没有典型病理症状, 可以首先选择喝鸡汤补气; 或者用党参或黄芪 15 克, 煎水补气。当归则有补血的功效, 适用于血虚的人群。除饮食外, 还要减缓生活压力。

(据家庭医生在线)

## 白领男办公室巧妙保健招数

每天奔波于事业和生活之间的职场男人, 往往缺乏对身体保健的意识。由于电脑被广泛使用, 并且空气电磁污染严重, 所以, 缺乏运动的白领男应该好好注重一下身体的保健。这里给您推荐一些保健小窍门, 有效保护身体健康, 防止工作疲劳, 为您带来意想不到的收获。

**1.拍拍肩。**腰部转动和拍肩相结合, 右手掌拍左肩腰向左转, 另一手背拍腰骶部, 反之亦然。因肩部有肩井穴, 拍打此穴可起到疏通气息, 行气活血作用。

**2.扭扭腰。**同准备姿势, 拇指在前, 其余四指在后, 胯部向右、向左, 然后可做顺时针或逆时针转动, 转动要缓慢有

力。

**3.跳跳绳。**徒手跳绳, 手脚动作要配合、协调。此动作可活络气血, 加快血液循环, 改善疲劳状态, 坚持一分钟左右。

**4.踢踢腿。**原地踏步, 上肢摆臂, 下肢伸直, 脚尖绷紧, 尽量与下肢成一直线, 尽量踢高一些, 就像操练时正步走动作。

**5.手指当梳。**用指甲背面梳头, 前向后梳 30~50 下, 然后拉耳朵, 拉耳尖 5 次, 再拉耳垂 5 次, 最后摩擦最外侧的耳轮 20~30 次。再用双手掌从腰部开始拍打到脚跟, 从小腿内侧到肚脐两侧, 拍打 2~3 次, 全套结束。

**6.点点头。**站立, 两脚分开, 与肩同宽, 两手叉腰, 做前屈(下巴贴近胸部)后伸(抬头后仰)、侧屈(耳朵贴近肩膀)和旋转动作, 动作要求做得缓慢、到位, 到了某一位置, 要稍为用力拉伸一下, 有酸胀感, 效果会更好。每节做一分钟左右。

工作很重要, 但健康也是不可求的财富。健康的身体是我们每一个人更好地生活、工作和学习的基础, 是做任何事情的首要前提。健康需要有乐观开朗的生活态度, 同时健康也来自我们每一天良好的生活习惯。因此, 希望以上推荐的保健小窍门, 能为你带来意想不到的收获。

(据家庭医生在线)

## 早泄男性多吃香蕉

虽然镁在体内的含量比钙等营养素少得多, 但量少不等于作用小。对男性而言, 镁的贡献非常大。清华大学玉泉医院性医学科马晓年教授告诉《生命时报》记者, 缺镁在西方人中很常见, 尤其是美国人, 这是导致其早泄的原因之一。

镁是男性的“保健素”。高血压、高血糖、血脂异常等疾病已经成为男人的健康威胁, 甚至影响到不少年轻人。值得庆幸的是, 大自然已经为男性准备了强有力的盾牌, 那就是镁元素。美国有调查显示, 常饮含镁量高的水, 男性高血压的发病率与死亡率都会明显降低。

镁也是重要的神经传导物质, 它可以让肌肉放松下来; 与含钙食品一同补充, 能促进钙的吸收。此外, 镁还有一个突出的“贡献”, 就是提高精子的活力, 增强男性生育能力。医生们研究发现, 精液不液化的原因之一, 就是微量元素镁的缺乏。

记者了解到, 富含镁的食物有很多, 其中紫菜含镁量最高, 每 100 克紫菜中含镁 460 毫克, 被誉为“镁元素的宝库”。小米、玉米、荞麦面、高粱面、燕麦、土豆、各种豆类以及花生、芝麻、海产品和香蕉等, 也都是含镁较多的食物。美国专家建议, 男性可以在早餐的时候, 喝一杯牛奶燕麦粥, 再吃一根香蕉。

尤其是香蕉, 它还富含锌元素。锌与精液的质量及密度呈正比关系, 缺锌也会影响精子的代谢与活力, 从而“耽误”睾丸的发育。

马晓年还指出, 早泄也可能遗传。“终生早泄的男性, 其直系亲属中有 91% 也可能是终生早泄, 这一点应该引起男性及其家属的关注。” (据《生命时报》)

## 女性怎样做才能为爱加分

在性心理门诊坐诊那么久, 感触最深刻的是: 夫妻关系和夫妻配合能致病也能治病。恶劣的夫妻关系和家庭气氛造就了无数“性冷淡”、“性无能”, 和谐的性爱则是增进夫妻关系的良药。

首先你可以观察自己身体的变化, 在做爱的时候对他说出你的感受, 在他怀疑自己能力的时候, 轻声鼓励他, 你们性生活的质量将会在不知不觉之间提高。

如今的男人需要背负的东西实在是太多, 压力和无奈已经成为了他们的主题词。回到家里, 劳累的他可能会倒头大睡, 这时候妻子是理解和体贴, 还是批评和责备, 对性生活将会产生两极化的影响。其实, 许多男子最不能忍受的是别人、尤其是自己的妻子批评他的性能力, 一旦如此, 便会给性生活留下阴影。愈是畏惧失败, 愈是容易失败, 以致最后干脆逃避性爱。

营造温馨的性爱空间和增加趣味。女人一般都是管家, 尤其卧室更归他们管。而结婚时间长了, 夫妻的性生活无疑将会和日常生活一样平淡甚至索然乏味。这时候作为管家的你, 为什么不考虑改变一下呢? 哪怕把卧室布置得更温馨, 让丈夫为你买一件他喜欢的睡衣。为做爱选择新地点, 客厅的地板、沙发, 甚至厨房——只要是你们自己的空间, 你都不妨把它变成“战场”, 让他耳目一新。因为欲望是要推动的。

(据家庭医生在线)

## 情趣用品

# 给性爱加点“味精”

新年了, 小情侣、老夫妻均有理由期待一个激情浪漫的时刻。实际上, 要想有完美的性爱体验, 不妨来一点情趣用品。性感内衣、按摩棒等情趣用品不仅是性爱小帮手, 也能成为夫妻感情的黏合剂。

据《每日镜报》的调查结果, 每三个英国妇女中就有一人拥有诸如震动器之类的成人助性工具。46% 的女性声称, 与五年前相比, 她们在购买这些成人用品时已不觉得难为情。而在广州, 人们接受成人助性用品的程度也大大提高。卖得鬼鬼祟祟, 买得偷偷摸摸的现象正在消退。这说明了人们对情趣用品的观念在改变, 对性生活品质的要求在提升。

两性专家称, 在性爱过程中, 男人与女人的反应完全不同。男人就像开关, 一开一关瞬间就能启动; 女人就像熨斗, 得慢慢加热, 热起来慢, 消退得也慢。因此, 选择情趣用品的时候, 最好也从唤起女人的性欲开始, 比如小的振荡器、按摩油等。

生活中有人误认为使用情趣用品仅仅是为了满足自慰, 会伤害伴侣的感情和伤害自己的身体。因此, 不少男性给老婆买了情趣用品后, 得到的是埋怨。所以, 要不要使用情趣用品, 最好能够跟伴侣协商, 双方经过沟通, 达成共识再一起购买、使用。事实上, 情趣用品使用得当有诸多好处。如果夫妻一起共同使用, 可以增添性生活情趣, 密切伴侣关系, 提升两人的性生活质量。性欲较强, 性伴侣不能满足时, 借以释放多余性能量从而稳定相互关系。

性功能较差者可通过情趣用品的刺激, 获得性满足。不过, 中山大学附属第三医院性医学专科主任张滨提醒, 情趣用品在夫妻生活中, 就好比味精, 加一点这盘菜的味道会更好, 而且也给单身人士、残疾人士的性需求开辟了一条出路, 缓解了他们的性压抑、性烦恼和性焦虑。值得注意的是, 情趣用品只是辅助工具, 不能完全代替性伴侣, 更不能

代替伴侣之间的爱抚和温存, 人与人之间的性生活, 更注重的是身心的交融, 如果过分依赖器具, 会导致对正常的性生活逐渐产生厌恶情绪。如果频繁使用性用品, 或使用性用品强度过大, 容易引起阴道、生殖器损伤、出血和感染。

此外, 选择情趣用品时要注意产品的质量。这些产品与人体的私密部位相接触, 一定要选择合格、优质的产品, 事后要清洗干净, 并定期消毒以保证卫生。

(据《羊城晚报》)

