

总觉头晕乏力 手脚冰凉? 这可能是身体在喊“气血不够”

初春这样吃 助你迅速“回血”



初春时节,天气乍暖还寒,是不是总觉得脑袋发沉、浑身提不起劲?手脚冰得像揣了块冰疙瘩,焐半天都暖不过来?别急着怪天气多变,这可能是身体在喊“气血不够”——贫血正悄悄拖你后腿!这个初春,别让贫血悄悄拿走你的暖意和精气神。从一碗热乎的补血汤、一盘清炒西兰花开始,找回满血复活的自己。

■据《北京青年报》

贫血会给身体带来啥影响

我们的身体就像需要持续供能的机器,血液就好比通过血管输送到身体各处的能量,血红蛋白就是血液里的“动力源”。贫血说白了就是供给身体的“动力源”不足,导致整个机器的运转都跟不上,自然感觉又冷又没力气。从西医来看,贫血就是血液里的红细胞数量,或者血红蛋白含量低于正常标准;中医则认为这是“血虚”“虚劳”,本质就是气血不足,身体没了足够的“燃料”,因此会出现以下症状:

头晕乏力 中医说“血为气之母”,血不够,气就没地方依附,慢慢就气血两虚了。气血送不到头上,脑袋就晕;养不到肌肉筋骨,浑身就没劲儿。

手脚冰凉 手脚是身体的末端,就像气血运行的“最后一公里”。初春气温偏低,当气血不足时身体会先保障心、脑这些重要器官的供应,手脚这些“边远地区”能分到的能量就少了,自然感到凉凉的,即便天气转暖也难回温。

四款易上手的家常补血餐

经典三红汤 准备红枣10颗、红衣花生50克、红豆50克、红糖适量。

做法:红豆提前泡4小时,和红枣、红衣花生一起下锅,加够水,大火烧开转小火煮1小时,最后加红糖调味。

红枣能补气血、安神,红衣花生专门补血,红豆利水消肿,加红糖温补,喝着甜滋滋,补血又暖胃,适配初春乍暖还寒的气候。

当归生姜羊肉汤 准备羊肉250克、当归15克、生姜30克。

做法:羊肉切块焯下水去血沫,和当归、生姜一起放进砂锅,加适量清水,大火烧开转小火炖1个半到2小时,加盐即可。

此汤是《金匮要略》里的经典方,当归补血,羊肉温补气血,生姜能散寒,初春血虚又特别怕冷、手脚冰的人,喝几次就有感觉。

黑芝麻核桃粥 准备黑芝麻30克、核桃仁30克、粳米

100克、枸杞5克。

做法:黑芝麻先炒香,和核桃仁一起研碎;粳米淘洗干净煮粥,粥快煮好时加黑芝麻核桃粉和枸杞,再煮5分钟即可。

黑芝麻、核桃仁补肝肾、益精血,枸杞滋阴补血,初春长期吃此粥可慢慢调理气血,早上配着喝,方便又养人,助力抵御初春凉意。

菠菜猪肝汤 准备新鲜菠菜200克、猪肝100克、生姜3片、红枣2颗。

做法:猪肝切片后,用清水泡半小时去血水;菠菜洗净切段(最好先焯水去草酸,不然影响铁吸收);锅里加水烧开,放姜片、红枣和猪肝,煮到猪肝变色,再放菠菜煮2分钟,加盐和少许香油即可。

此汤可快速补血。猪肝是补铁“高手”,含血红素铁,身体容易吸收,菠菜也含铁和叶酸,搭配红枣补血,补铁见效快,适合初春补气血需求。

两个指标自查你的“血条”

怎么判断自己是不是贫血?看这两点:

西医看数值 查血常规时,成年男性血红蛋白低于120g/L,女性低于110g/L,孕妇低于100g/L,就可能是贫血了。

中医看感受 更看重身体的实际表现——脸发白或发黄、嘴唇没血色、指甲淡白没光泽,还总头晕眼花、心慌、浑身累、手脚凉、睡不着、记不住事,这些都是血虚的信号。

贫血的四个“幕后推手”

营养没吃对 铁、叶酸、维生素B12是造血红蛋白的“三大关键原料”。要是长期挑食节食,或者不吃红肉、动物肝,又或者纯素食不注意搭配,这些营养凑不够,红细胞自然造得少。

身体在“悄悄失血” 女性每月生理期会失血,还有消化道溃疡、痔疮长期少量出血,就像身体有个小漏洞,血

液越漏越少,补的赶不上漏的,慢慢就贫血了。

营养不吸收 就算食材选对了,要是肠胃功能弱、吸收差,营养也只能“穿肠过”,没法被身体利用,等于白吃。

特殊时期需求变高 怀孕、喂奶的时候,还有孩子长身体的阶段,身体对营养的需求会翻倍,要是供应没跟上,就容易出现贫血。

补血必吃食材清单

药补不如食补,中医讲究“以形补形”“以色补色”,红色、黑色的食物大多能补血。除了经典食疗方,下面这些常见食材也能帮你悄悄补气血,日常炒菜、煮汤、生吃都合适:

补铁“主力军” 动物类食材补铁的吸收率高,如猪肝、鸭血、猪血、瘦牛肉、瘦猪肉、三文鱼、鲈鱼等;植物类食材需搭配补充维生素C,可多食用菠

菜、苋菜、芥蓝、西兰花、黑木耳、紫菜、香菇。

叶酸是好帮手 菠菜、芦笋、生菜、卷心菜、猕猴桃、草莓、樱桃、香蕉。

维生素B12是关键 动物肝脏、瘦肉、鸡蛋、牛奶、奶酪。

中医补血经典食材 红枣、桂圆、红衣花生、红豆、黑芝麻、核桃仁、桑葚、枸杞。

让补血事半功倍的小技巧

补铁时配点维生素C 比如吃猪肝、瘦肉时,配个橙子、猕猴桃,或者炒菠菜时加个青椒,能帮着身体吸收铁,效果翻倍。

避开“偷铁贼” 茶、咖啡里的鞣酸,还有牛奶这类高钙食物,会影响铁吸收,最好和补铁的饭错开2小时吃。

打出食材搭配组合拳 比如红豆+薏米+红枣煮水,瘦肉+西兰花清炒,鸡蛋+菠菜做蛋花汤,初春日常吃饭多组合补血食材,不用刻意进补也能补气血。

适度动一动 初春天气转暖,散散步、练会儿瑜伽或太极,能促进气血循环,改善手脚凉,但贫血厉害的话别做剧烈运动。

早点睡觉 晚上11点前睡着最好,这时候是身体造血、修复的黄金时间。初春睡得好,造血才给力,才能更好地抵御寒意、补足气血。

注意,如果食疗调理2至3个月,头晕、手脚凉的症状还没改善,或者查出来贫血比较重,一定要及时去医院,查明原因后,在医生指导下用药调理。

