

脸色泛红=气血充足?这是误判!

专家提醒:补气血前先辨真假,盲目进补反伤身

近日,话题#你以为的气血足和实际上的气血足#登上社交平台热搜,引发网友讨论。有人认为面色潮红就是气血足,稍微一动就出汗就是气血旺盛……殊不知这些都可能是误判!江苏省名中医、南京市中西医结合医院主任中医师颜延凤坦言,临床中有不少就诊者都误判过自己的气血状态,自诊自疗,补错方向反而加重问题。而这些认知误区,其实从身体细节就能分辨清楚。

通讯员 杨璞 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

面色潮红、熬夜兴奋……别被“假气血旺”骗了

“最常见的误区之一,就是把‘脸色泛红、亢奋不眠’当成气血充足的表现,实际上这往往是虚火上浮、外实内虚的健康问题。”颜延凤介绍,假气血旺的脸色是整张脸偏红、甚至潮红,尤其是下午和傍晚更明显,伴随颧骨发烫;真气血足的脸色是红黄隐隐、匀净明亮,不会有莫名发烫的感觉。

熬夜后的异常兴奋,更可能是虚阳浮越导致的虚假精力旺盛感,这类人往往稍微动一动就会觉得特别累,还可能会伴有心慌、口干的问题。

常年手热、脚热,喜欢摸凉东西,甚至晚上睡觉要把手脚露

在被子外面,这也不是气血旺,可能是阴虚内热的表现,本质还是阴血不足,不能涵养阳气。

颜延凤提醒,“假气血旺如果当成真气血足不调理,或者误以为是‘上火’盲目吃寒凉药物泻热,会进一步耗伤脏腑根本,慢慢加重亏虚的问题。”

中医判断气血充盈,从来不是只看脸色或手掌,而是结合整体状态判断,包括睡眠状态、指甲状态、手脚温度、精神状态、月经情况等。“比如经常入睡困难、易醒、夜尿多,多是气血不足不能养神;如果指甲枯槁、没有光泽,月牙突然变小或者消失,也多提示气血不足;经量越来越少、颜色偏淡,或者血块多、痛经明显,和气血异常也有关。”颜延凤告诉记者。

生活中注意这几点,慢慢养足气血

气血虚了并不能一味进补。颜延凤介绍,不少人查出自己气血虚,就立刻买阿胶、红参、桂圆这些大补的食材来吃,结果补完反而出现胃胀、口腔溃疡、便秘、睡不着觉,越来越难受,这就是中医说的“虚不受补”。

“中医讲‘脾胃是气血生化之源’,所有补进去的营养,都要靠脾胃运化才能变成人体需要的气血。”颜延凤表示,“很多人气血虚的同时,脾胃功能也不好,一下子吃太多滋腻的大补之品,脾胃运化不动,补药就会积在体内变成火气、湿气,自然就会出现各种不舒服。”

专家表示,普通人群坚持做



好以下生活化的小事,慢慢就能把气血养足。

好好吃饭,不过度节食、不过饱:养脾胃就是养气血,日常要规律吃饭,不要过度节食减肥,也不要每顿吃太饱加重脾胃负担,少吃过度寒凉、辛辣甜腻的食物,保护脾胃功能就是最基础的补气血。

少熬夜,给气血留够休养时间:中医讲“人卧则血归肝”,长期熬夜会持续耗伤肝血,最迟在11点前入睡,给足够的时间让气血休养,比吃任何补药都有用。

适量运动,不过度:适当运动能促进气血运行,但过度运动反而会耗伤气血,普通人选择散步、八段锦、太极拳这些温和的

运动就可以,不要过度运动出大汗,大汗会耗伤津液气血。

少思虑,避免“忧思伤脾”:长期过度焦虑、想太多,会伤到脾胃,影响气血生成,日常可以通过深呼吸、轻度户外活动调节情绪,减少过度思虑对脾胃的耗伤。

注意保暖,避免寒凝血瘀:寒会导致气血凝滞,运行不畅,日常尤其是女性要注意腰腹、手脚的保暖,不要过度贪凉吹空调、吃冰饮,避免寒邪损伤气血。

颜延凤强调,“气血状态是动态变化的,如果自测发现明显的气血异常,且已经出现身体不适影响生活,不要自己盲目补养,最好找专业中医师辨证调理,更对症也更安全。”

这种“平菇”有剧毒,近日已有多人中招

外观“朴素”的蘑菇也可能有毒,任何野蘑菇都别采、别吃

“我看它们长得跟平菇差不多,怎么都没想到吃了会中毒啊!”前段时间,南京经历连续降雨后,气温高、湿度大,很多公园、绿化带、草坪等地野生蘑菇疯长。记者从南京同仁医院了解到,医院一连几天接连收治了十几例因自采野生毒蘑菇食用而导致中毒的患者,其中不乏已经出现肝肾功能损伤需住院治疗的病例。急诊科主治医师丁春阳提醒,不要凭借外观经验辨别野生蘑菇,即便外观朴素,也同样可能含有剧毒,任何野生蘑菇一律不要采食。

“印象很深的是一位老太太,在家里吃午饭,大概过了三四个小时,因为上吐下泻不止来到急诊,问诊之后初步判断是毒蘑菇中毒,我们先给她用了抗生素,同时补充电解质、止泻等,一边治疗一边等待检查

结果。但在这个过程中,病人的症状缓解不明显,检查结果出来之后发现,她已经出现肝肾功能损伤了,就被收治住院进行进一步治疗。”丁春阳回忆,还有一名患者带了食用的蘑菇照片来就诊,医生直接辨认出是大青褶伞,“这种毒蘑菇在南京非常常见,外形和平菇有几分相似,但菌伞更白、更大、更薄,迷惑性很强,也是本地引发中毒最多的毒蘑菇种类之一。”

“临床接诊中,出现像上述老太太一样较为严重的情况并不多,中毒患者大多以消化道症状为主要表现,出现腹痛、剧烈呕吐、水样腹泻等情况。”丁春阳介绍,毒蘑菇中毒存在潜伏期,食用之后不会马上发病,多数患者在进食5~6小时之后才陆续出现不适,更长的甚至能有24小时潜伏期。“所以只

要吃了来源不明的野生蘑菇,一旦出现呕吐、腹泻、肚子痛等消化道症状,就要高度警惕中毒,立刻前往医院急诊就诊,不要当成普通肠胃炎硬扛。”野生蘑菇中毒没有特效解毒药物,以对症支持治疗为主,就诊时患者最好能向医生详细说明进食蘑菇的时间、数量、出现的症状等,并将未烹饪的、吃剩的蘑菇一并带到医院。

此外,网上一直流传着“颜色越鲜艳的蘑菇毒性越强”的说法,这也让不少人对外观“朴素”的野生蘑菇放松了警惕。但丁春阳提醒,这个说法只能作为部分参考,绝对不能当成辨别蘑菇是否有毒的标准。“有些毒性很强的毒蘑菇,外表平平无奇,颜色浅淡,实则有毒,大青褶伞就是典型代表;还有一些长在容易接触到阳光的环



患者采摘食用的野蘑菇境下的蘑菇,反而也更容易有毒。我国野生毒蘑菇种类繁多,单凭颜色、外形等信息,普通人完全没有办法分辨是否有毒。而高温无法破坏毒素,唯一预防毒蘑菇中毒的方法就是不采摘、不食用。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

两部门规范医疗机构特医食品使用

新华社电 记者26日从国家卫生健康委获悉,国家卫生健康委、市场监管总局近日联合印发《关于规范医疗机构特殊医学用途配方食品使用的指导意见》,旨在进一步规范医疗机构特医食品使用和管理,提升临床营养服务能力,更好满足患者营养支持治疗需求。

本指导意见所称特医食品,是指经国家市场监督管理总局注册可以在国内市场销售,为了满足进食受限、消化吸收障碍、代谢紊乱或特定疾病状态人群对营养素或膳食的特殊需要,专门加工配制而成的配方食品。特医食品需在医师或临床营养技师的指导下使用。

指导意见明确建立健全特医食品使用管理机制,从体制机制角度提出确立特医食品使用管理部门或小组,建立特医食品供应目录及各环节管理制度,规范管理流程。完善特医食品院内管理制度,提出医疗机构在特医食品采购、贮存、销售、使用、召回等院内管理各环节的使用规范。

指导意见还明确规范特医食品院内使用环节,强调医疗机构院内使用时应当确保特医食品来源合法规范、销售区域独立醒目等。

本指导意见适用于各级各类医疗机构内特医食品的遴选、销售、使用。

针灸推拿总反复,5年腰腿痛熬得苦

“治筋”一招鲜化解陈年疼痛

有一种腰椎病,传统治疗效果不佳,又不愿意手术,患者很痛苦,医生很苦恼,到底该咋办?在南京基层,有一家特色中医门诊——南京“谭氏筋伤”,创新传统“治筋”理念,靠独门技法“治透深筋”,“一招鲜”破解了众多颈肩腰腿痛难题。**腰腿痛5年,老人遭遇“求医难”**

有这样的病例:腰椎病5年,腰疼得白天走不了远路,晚上翻不了身,却被告知“老年病,多躺躺”,每次仅开止痛药或针灸。今年老

人腰腿痛加剧,还发凉发胀;起身要五六分钟,上床要家人抬,走二三百米就受不了。担心手术风险,他得知中医“治筋”不用手术,就急忙赶到“谭氏筋伤”。

上海曙光名中医、海派中医“石氏伤科”传承人余安胜教授发现,患者腰背部肌肉僵硬,遍布筋结,是“筋伤”造成气血不畅,引发腰腿发凉、加重疼痛。余教授表示,颈肩腰腿痛怪筋不怪骨,经过特色治筋,老人腰痛消退,能够正

常行走、买菜做饭、接送孩子。

治透深筋,颈肩腰腿痛可不必手术

很多人不知道,颈肩腰腿痛其实分3级。沈主任介绍:一级是早期,推拿针灸就能处理;二级多是传统治疗无效、术后复发、久治难愈又不宜手术的;仅少数三级病例需要手术。临床上大量患者正卡在二级困境:“传统方法治不好,又害怕不愿意手术”。

对此,南京“谭氏筋伤”以高频电火花为核心,融合针灸、水针、针

刀的作用,借助高频电将药物转化为药离子,消除无菌性炎症、松解肌肉粘连,补齐了“治透深筋”的技术空白,突破了颈肩腰腿痛的治疗困境。

据悉,南京“谭氏筋伤”成立之初,就坚持诊断必“手诊”,不做“片子”医生;实行“分层治筋”,浅筋、深筋均有方法,强调“治透深筋”;防复发有中医导引处方。多管齐下,真正做到“诊得准、治得好、防得住”。

赵雷

南京建邺易可中医门诊

诊疗范围:中医科
咨询电话:025-84506642
地址:集庆门大街11号(集庆门大桥西公交站旁)
苏(中)医广(2026)第01-04-3201-0002号(广告)