

## 女性脸色蜡黄没气色怎么调理？

市中医院治未病科主任中医师郑萍红：必须从改变不良生活习惯开始

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

近日，“如何养出气血充足感”的话题在各大社交平台刷屏，阅读量数亿次。网友们纷纷分享着从“面色萎黄”到“红润透亮”的逆袭心得，“五红汤”“黄芪鸡汤”等食疗方备受追捧。这背后，折射出的是当代女性普遍面临的健康困扰——“气血不足”。

究竟如何科学、系统地调理气血，才能由内而外真正焕发健康光彩？为此，记者专程走访了舟山市中医院治未病科主任中医师郑萍红，请她为女性朋友们带来一份权威、详尽的气血调理攻略。



### 解码气血不足的“身体信号”

谈及“气血不足”为何在女性中如此高发，郑萍红用一个生动的病例打开了话匣子。

“上周，我接诊了一位28岁的年轻女性。她一来就说自己‘快报废了’：每天靠咖啡‘续命’，但依旧疲惫不堪，注意力不集中。同事总问她是不是没睡好，脸色蜡黄、嘴唇发白；以前引以为傲的头发现在大把地掉，月经量也越来越少。”郑萍红说，这就是非常典型的气血不足表现，“她就像一棵缺少水分和阳光的植物，看起来蔫蔫的。”

郑萍红解释道，中医理论中，“气”是身体的能量和动力，负责温煦、推动和固摄；“血”是滋养身体的物质基础，“气血相依，互为根本。气能生血、行血、摄血；血能载气、养气。女性因为经、带、胎、产等特殊生理过程，数伤于血，因此更容易处于‘气常有余，血常不足’的状态。”

她列举了气血不足的几大“信号”：面色萎黄或苍白无华、缺乏光泽，嘴唇、指甲颜色淡白；神疲乏力，稍微活动就心慌气短，总想躺着；头晕眼花、失眠多梦、记忆力减退，头发干枯、分叉

甚至大量脱落；手脚冰凉，畏寒怕冷，这是气虚温煦功能下降的表现；月经周期推后、量少、颜色淡，甚至闭经。

郑萍红还提醒了一个常见误区：“很多人以为气血不足就是贫血，其实不然。西医的贫血主要指血红蛋白低于正常值，是一个实验室指标。而中医的气血不足，是一个功能状态的概念，范围更广。可能你验血指标正常，但依然有上述部分症状，这在中医看来就是典型的气血亏虚。”

### 生活方式的“耗气血”陷阱

为何如今气血不足的女性越来越多，且呈年轻化趋势？郑萍红认为，这主要与生活方式密切相关。

“《黄帝内经》讲‘饮食自倍，肠胃乃伤’‘久视伤血’‘思虑伤脾’。这些古人总结的智慧，在今天体现得淋漓尽致。”她分析道。

**饮食伤脾** 脾为气血生化之源。很多女性为了减肥，过度节食或只吃生冷沙拉、喝冰饮，

严重损伤脾胃阳气，导致“化源”不足。此外，饮食不规律、暴饮暴食同样伤脾。

**熬夜透支** “夜卧则血归肝”，夜晚是肝脏养血、修复的时候。长期熬夜等于提前透支了肝血，消耗了肾精，是导致气血亏虚的元凶之一。

**久坐伤脾** “久坐伤肉”，实则是伤脾。脾主肌肉，长期缺乏运动，脾胃功能会减弱。同时，“思虑伤脾”，高强度、持续的精神压力，会过度

消耗心神，暗耗阴血。

**用眼过度** “肝开窍于目”“久视伤血”。每天长时间面对电脑、手机，不仅伤肝，更是在直接地、大量地消耗人体的阴血。

郑萍红总结道：“可以说，我们一边在用错误的方式‘透支’气血，一边又堵住了气血‘生成’的通道。调理气血，必须从改变这些不良生活习惯开始。”

### 中医调理气血的“组合拳”

面对气血不足，中医有着丰富且有效的调理手段。郑萍红将其概括为“药、食、术、动”四法结合的综合调理方案。

**药物调理**，辨证施治是根本。“中医用药非常讲究辨证。同样是气血不足，有人偏气虚，有人偏血虚，还有人兼有血瘀或肝郁。”郑萍红介绍，经典的方剂，如八珍汤（四君子汤合四物汤）是气血双补的基础方；心脾两虚、失眠心悸者常用归脾汤（或中成药归脾丸）；对于伴有畏寒怕冷、腰膝酸冷的，可能会用到十全大补汤；而像乌鸡白凤丸这类中成药，更适用于气血两虚兼有肾虚的女性，“切记一定要在医生指导下用药，切勿自行‘对号入座’，否则可能适得其反。”

**食疗养生**，这是郑萍红重点推荐且最容易执行的方法。她给出了清晰的食疗原则和推荐：食疗的原则就是“健脾益气，养血滋阴”。

郑萍红表示，补气血的前提是脾胃功能要好，否则吃再多补品也无法吸收。补气首选性平味甘的食物，最能滋养脾胃，如山药、小米、粳

米、燕麦、南瓜、大枣、牛肉、鸡肉、土豆等；补血选富含铁、蛋白质和维生素的食物，如猪肝、鸭血、黑芝麻、桂圆肉、桑葚、黑木耳、菠菜、胡萝卜等。此外，阿胶作为经典补血品，也适用于补气血，但脾胃虚弱者需搭配陈皮、玫瑰花、山楂等食用。

她还提醒道，调理期间，应尽量避免生冷寒凉，减少冰镇饮料、生冷瓜果的摄入，也要少吃油腻厚味及过度辛辣的食物，以免损伤脾胃。

“对于不方便或不喜服药的人，我们的外治法效果同样显著。”郑萍红推荐艾灸足三里、三阴交、气海、关元和血海。每周2~3次，每个穴位灸15~20分钟，能有效温通经络，培补气血；日常还可以多用指腹按揉上述穴位，以感到酸胀为度，同样有保健作用；还能通过刺激特定经络穴位，能有效激发经气，调整脏腑功能，从根本上改善气血生成与运行的环境。

“再好的治疗也需生活方式配合。”其中，睡眠是“天下第一补”，要保证充足的睡眠，睡好

“子午觉”，即晚上11点前入睡，中午有条件可小憩15~30分钟，有助于滋阴潜阳，切记避免熬夜。

“适度运动，动则生阳。”郑萍红推荐八段锦、太极拳、瑜伽、慢跑、快走等和缓运动，能促进气血流通，又不过度消耗，“切忌在气血严重不足时进行剧烈运动。”

调畅情志也是不可忽视的环节，可以多听舒缓音乐，与朋友交流，或进行深呼吸练习，避免长期陷入忧思恼怒的情绪中。

郑萍红表示，如果尝试自我调节一段时间后，疲劳、畏寒、面色差等症状仍未改善，或伴有心悸、头晕、月经量少等严重情况，请务必及时就医。

郑萍红还送给所有女性朋友三句寄语：“好好吃饭，滋养脾胃之根；好好睡觉，修复阴血之本；保持愉悦，畅通气血之渠。”她相信，只要掌握了正确的方法，每一位女性都能成为自己最好的“调理师”，由内而外绽放出健康、自信的光彩。