

别再盲目补气血了

你的身体可能“补”不进去



随着健康意识的提升，“补气血”已成为当下最热门的养生活题之一。

35岁及以上的女性更是

相关产品的主要消费群体，她们希望通过进补来改善疲劳乏力、面色暗沉、色斑丛生、精神不振等问题。然而，在云南省妇幼保健院中医科主任李杨看来，现代人真正因营养匮乏导致严重气血亏虚的情况极为少见，多数人体质呈现虚实错杂、寒热交织的特点。盲目进补不仅难以达到调理效果，反而可能加重身体负担，得不偿失。



为何总觉得自己“虚”

为什么越来越多的人觉得自己身体“虚”？李杨解释，人体机能随年龄增长自然衰退，在中医理论中体现为阴阳平衡调节能力下降、阳气不足。以昆明为例，当地昼夜温差大，人体需持续调动阳气来适应温度变化，长此以往，阳气消耗进一步加快。更关键的是，现代人普遍存在的不良生活习惯，正在持续加剧阳气耗损与阴阳失衡。熬夜透支、高压工作、频繁应酬、嗜食冷饮、长期吹空调等，都会打破身体原有的平衡状态，进而引发疲劳、乏力等类似“体虚”的症状。

李杨强调，这类“虚”并非传统认知中“缺啥补啥”就能解决，中医调理的核心在于“辨证论治”，千人一方地盲目进补，只会适得其反。

盲目补气血反而伤身

“临床观察发现，现代人体质多呈现两个极端，均不适合直接进行传统进补。盲目补充反而可能加重身体负担，甚至引发新的不适。”李杨介绍，一类为中焦脾胃淤堵体质。这类人群常见舌淡、苔白腻或黄腻，多有熬夜、饮用冰咖啡、贪凉吹空调等习惯，其核心问题在于脾胃运化功能失常。若此时直接服用阿胶、黄芪、大枣等滋补食材，不仅难以被身体吸收，还会进一步加重脾胃负担，使淤堵更为严重。这类人群需先疏通脾胃、恢复

运化功能，待脾胃功能改善后，再行适度调理。

另一类为偏热体质。这类人群舌红、苔少，常吃火锅、辛辣重口味食物，并伴有长期熬夜、大量饮用咖啡的习惯。咖啡易兴奋交感神经，引发心火旺盛，因此这类人常出现痤疮、口气重、咽喉不适等症状，盲目进补只会“火上浇油”，加重上火问题。其调理应以清补、滋阴为主，重在补充身体津液。

李杨指出，大众对“补”的认知存在明显误区，认为只有服用枸杞、大枣、阿胶才算进补。实际上，银耳、百合、莲子等温润食材，针对肺阴亏虚、津液不足的人群，同样是科学的“补充”。现代养生的核心，在于将传统“补”转变为“对症补充”，结合五脏特点、身体状况、时节气候进行综合调理，才是最适合自己的养生之道。

女性调理更需精准对症

“补气血是女性专属”——这是不少人的固有认知。对此，李杨明确纠正，男性同样会随年龄增长出现阳气衰退、阴阳失调，只是相关症状表现相对滞后。无论男女，身体出现不适，本质多为阴阳失衡在先，进而引发气血失和、表里失衡等一系列问题。

女性之所以更受关注，是因为其月经、怀孕、分娩、哺乳等特殊生理阶段，一生都在持续消耗气血，加之工作压力大、易肝郁气滞等因素，更需注重气血调理。其中，产后是气血耗损的关键时期，科学调养尤

为重要。

针对女性普遍关注的色斑问题，李杨给出明确建议：色斑并非靠补气血就能消除。若色斑颜色淡、边界模糊，多为气虚血虚所致，可适度补气血；若色斑颜色深、边界清晰，多为气滞血瘀或寒凝血瘀引发，需以疏通化瘀为主，盲目进补不仅无效，还可能加重症状。同时，市面上养生中成药配伍固定，仅针对特定证型，不对症服用易引发不适。

良好的习惯才是大补

李杨坦言，不存在适合所有人的万能进补方，调整生活方式是最普惠也最有效的“大补”，关键在于长期坚持。

早睡：建议每天22时30分左右上床，23时前入睡，睡前远离手机，下午及夜间避免浓茶、浓咖啡，减少交感神经刺激，让身体充分休养。

调理脾胃：少吃辛辣生冷食物，保持饮食均衡，维护脾胃运化功能，为气血生成提供来源。

保持好情绪：保持情绪稳定，避免过度焦虑和压力。情绪波动过大容易导致肝气郁结，进而影响气血运行。可以通过适当的运动、冥想或者培养兴趣爱好来调节心情，让身心处于平和状态。

另外，结合云南干燥、早晚温差大的气候特点，早晚需注意保暖，可多食用百合、银耳等药食同源食材滋阴润肺，遵循“因时、因地、因人”原则，让调理更具针对性。

本报记者 闵婕

昆明同仁医院正开展 舒适化种植义诊活动

不少中老年朋友想做口腔种植，却常被“怕疼”“怕不安全”的顾虑所困。传统种植技术要么镇痛效果有限，要么镇静程度偏深，难以兼顾手术配合度与舒适体验，让许多患者望而却步。

昆明同仁医院口腔科与麻醉科联合开展的中度镇静下种植技术，可使患者在术中处于可唤醒的舒适浅睡状态，术中无记忆、术后苏醒快。该技术由麻醉科团队深入研究，凭借精准调控与安全把控，深受患者信

赖，尤其契合中老年人对种植手术安全性与舒适度的双重需求。

目前，医院正在开展舒适化种植义诊活动，患者到院可享受专家一对一咨询、免费口腔CT检查等福利。

本报记者 赵维

这三款药别乱用

有电商买药平台数据显示，近日，速效救心丸、硝酸甘油等药品类相关搜索词暴涨。很多人知道，硝酸甘油、速效救心丸、阿司匹林，是心脑血管疾病的常见用药。这三款药分别适用于什么情况？如何使用，有什么禁忌？

速效救心丸

速效救心丸具有行气活血、祛瘀止痛的功效，常用于气滞血瘀型的心绞痛发作期或预防性治疗。

用法：舌下含服。

剂量：通常建议每次10至15粒，若5至10分钟后无效，可再次含服（具体参考药物说明书）。

时机：可作为胸闷、心前区不适的早期干预，或作为等待急救车期间、在硝酸甘油使用受限时的补充。

这类药物起效虽快，但药理机制明确性不如硝酸甘油。如果符合适应症且无禁忌的前提下，建议优先使用硝酸甘油，必要时第一时间呼叫120。注意，孕妇及过敏者禁用。

硝酸甘油

硝酸甘油是冠心病、心绞痛患者的必备急救药物，主要用于心绞痛急性发作时的缓解治疗。

需要警惕的是，如果是急性心肌梗死（通常表现为持续性胸痛），硝酸甘油只能起到暂时缓解作用，绝对不能替代就医的步骤。

用法：多为舌下含服，切忌吞服。因为吞服后药物经过肝脏代谢，药效会大幅降低。

服用时的体位：采取坐位或半卧位。站立服用容易因血管扩张导致体位性低血压而晕厥，平卧位则可能增加回心血量，加重心脏负担。

剂量：如果含服1片（0.5毫克）后症状未缓解，5分钟后可再含服1片。若连续含服3片（15分钟内）仍无效，且疼痛持续加剧，应立即拨打急救电话，高度怀疑心肌梗死。

禁忌人群：严重低血压（收缩压低于90mmHg）者禁用。青光眼（特别是未经治疗的闭角型青光眼）患者禁用。24小时内服用过PDE-5抑制剂者，严禁使用，否则可能会导致严重的顽固性低血压。

注意事项：硝酸甘油遇热、遇光易分解，应放在棕色瓶中，避光、密封保存，切勿贴身存放（体温会加速失效）。开封后一般3至6个月需更换。

阿司匹林

阿司匹林（主要是肠溶片）主要用于日常预防。

用法：嚼碎吞服。在急救状态下，普通的阿司匹林肠溶片需要嚼碎，使其被快速吸收；如果是崩解片（主要指能在水里迅速崩解），可用少量水送服。切忌吞服整片药，否则起效缓慢。

剂量：常规急救剂量为300毫克。

注意事项：如果患者是脑出血，使用阿司匹林会加重出血，导致病情急剧恶化。所以，在使用阿司匹林之前必须进行鉴别。

最稳妥的鉴别办法是，如果在患者意识不清或无法确认是“缺血”还是“出血”的时候，严禁自行服用阿司匹林。如果患者有剧烈头痛、喷射性呕吐、意识障碍，或已知有脑动脉瘤、高血压未控制等情况，应高度怀疑脑出血，此时需等待专业急救医生判断。

另外，对阿司匹林过敏、有活动性胃溃疡出血、近期有手术史、血小板减少者禁用阿司匹林。

据人民网科普微信公众号