

总觉头晕乏力、手脚冰凉？

初春这样吃 脸色红润气血足

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。



贫血会带来什么影响

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”。贫血其实是供给身体的“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。

怎么判断是不是贫血

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 脸发白或发黄、嘴唇没血色、指甲淡白没光泽,总头晕眼花、心慌、浑身累、手脚凉、睡不着,这些都是血虚的信号。

贫血的“幕后推手”

营养没吃对 铁、叶酸、维生素B12是造血蛋白的“三大关键原料”。如果长期挑食节食,或者不吃红肉、动物肝,又或者纯素食,不注意营养搭配,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,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,如果供应没跟上,就容易出现贫血。

补血事半功倍的小技巧

补铁配点维生素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。

食材搭配 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严重,一定要及时去医院,查明原因后,在医生指导下用药调理。(来源:北京青年报)

关于青光眼 这些误区要警惕

青光眼是一种常见的、可导致不可逆性失明的眼病。公众对青光眼的诸多误解,甚至比疾病本身更危险,它们可能导致人们错过最佳的治疗时机,甚至采取错误的行为加剧病情。因此,认清并远离以下常见误区,是保护视力的关键。

误区一

眼压高了就是青光眼

青光眼的本质是视神经受损,而眼压仅是一个重要危险因素,并非诊断的唯一标准。临床上确有高眼压症的人,眼压测量值高于正常范围,但视神经和视野检查均未损伤,这并不是青光眼。

青光眼的诊断需综合考虑眼压、视神经、视野等多重因素,不能仅凭眼压数值判断。若发现眼压高,应及时就医,由专科医生评估。

误区二

眼睛不疼不痒,就没问题

早期青光眼患者通常毫无感觉,等到出现视力模糊、视野变小时,视神经的损伤往往已很严重。

根据《体检人群眼健康筛查及健康管理专家共识(2024)》,40岁以上的人群即使没有不适,也应每年进行一次全面的眼科检查,以实现早发现、早治疗。

误区三

青光眼做完手术就没事了

很多人误以为手术(如小梁切除术)治疗青光眼能一劳永逸,其实不然。手术旨在建立新的引流通道以降低眼压,但术后这个通道可能因人体愈合反应而再次堵塞。

手术成功不等于治疗结束,患者术后仍需定期复查。对疾病认知越深的患者,其治疗依从性与生活质量往往越高。

(来源:新华网)