

## 中医如何鉴别贫血与血虚

邓 龙

四川省西充县多扶中心卫生院 四川西充 637260

[中图分类号] R255.7 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2020) 11-117-01

血虚和贫血的含义相似，而且在临床表现和治疗方法上也有着重叠。因此，有些人经常将血虚和贫血视为相同的病症，这常常导致治疗效果不佳，影响患者身体健康。实际上，血虚和贫血是中西医学的两个完全不同的概念，不可以当作一种病症。

西医学认为，正常成年男性血红蛋白应高于 12mg/100ml，正常成年女性血红蛋白应高于 11mg/100ml。如果一个人的血红蛋白浓度在这个标准之下，在西医学上称之为贫血。在中医辨证论治中，贫血患者除有血虚症状外，还主要有疲劳，乏力，气短，面色苍白，四肢发冷，浮肿，舌淡，脉搏不足等症状。

中医学所说的血虚是指由于供血不足而导致的虚弱的身体状况反应，分为心血虚，肝血虚，心脾两虚等。由于失血过多（或慢性出血），内脏气虚，精血功能减退等原因都可以引起血虚。也可以说血虚是阴血气虚，贫血是气阳不足。

血虚和贫血既相关又不同。贫血肯定会导致血虚，但血虚不一定是贫血。血虚范围比贫血的范围大得多。因此，即使在体格检查期间红细胞计数和血红蛋白含量正常，也只能表示该人没有患贫血，并不表示没有血虚。

这些现象在西医中是正常现象，但在中医中却都是不健康的表现。这就是为什么有时患者明明感到不舒服，例如虚软无力，失眠梦多，手脚麻木，疲劳易倦等，去医院经精密的仪器检查后无法检查到任何疾病，一切正常。如果不及时治疗，症状还可能加重，最终导致更严重的疾病，进一步影响患者的身体健康。

“血虚”是中医辨证的一种类型。许多疾病（包括贫血）都具有“血虚”的特征。治疗需要使用具有补血作用的中药。贫血中有“血虚”的症状，但也有其他类型，例如气虚，阳虚，阴虚，脾虚和肾虚。因此，想要服用中药的贫血患者必须请中医对病情进行辨证，不应将其视为简单的血虚进行治疗，以免疗效不佳甚至适得其反。

如果不注意日常饮食，有不规则饮食，经常暴饮暴食，经常饥饿和饱食，或偏食成瘾，导致营养不良，则可能会损害脾胃，使其气血受损。而且现代社会生活压力大，作息时间不规律，精神状态不佳，造成体内气血的来源不足，导致血虚。

中医认为，气血的产生取决于养分的摄入以及脾胃的运输和分解功能。脾脏是获得好气血的基础，是气血生化的来源。如果脾脏较弱，则无法生成气血。为了补充气血，应首先保护好脾脏。因此，贫血和血虚患者应多吃红枣，黑米，稀饭，面，南瓜和苹果等其他有益于脾胃的食物。

有许多食物都富含铁，因此患者应做到三餐营养均衡，避免挑食。避免吃生冷食物。多吃补肾的食物，肾脏能容纳精髓，精髓充足，血液充沛。如核桃，山药等。多吃促进血液循环和消除血瘀的食物，以防止因气虚血瘀引起的血虚。例如洋葱，西红柿，山楂等。多吃富含铁，蛋白质和维生素 C 的食物。

血虚的患者可以在家中泡龙眼绿茶，将龙眼肉和绿茶放在杯子中，并用开水冲泡。每天喝一次以补充血清热量。

将 3 克红茶和沸水倒冲泡后，加入 6 克阿胶，充分混合后饮用。它可以治疗血虚，头晕，面色萎黄和其他症状，血虚的患者可以经常服用。牛奶和红茶也可以一起煮沸形成牛奶红茶，加少许糖，可以养血润肺，使身体恢复活力。这些都是血虚患者的健康饮品。

生活中要有规律，并经常运动。可进行一些轻度的体育锻炼以增强身体的保护力，可以打太极，饭后散步，慢跑等。养成良好的生活习惯，患者要注意早睡以确保睡眠充足，注意滋养脾肺和肝脏。不应过度劳累，工作，学习上合理安排时间。不给自己太大的心理压力，保持心情愉快，远离烦闷的事物，防止郁结在心。远离烟酒，烟草和酒精都会抑制造血功能，使气血流失，因此贫血和血虚的患者不应吸烟或饮酒。

## 肿瘤患者关心的五大问题

张 曼

四川省护理职业学院附属医院 (四川省第三人民医院) 610100

[中图分类号] R73 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2020) 11-117-02

### 一、肿瘤的出现

肿瘤是正常细胞在内因和外因长期作用下逐渐转变为具有过度增殖能力的异常细胞，因肿瘤由正常细胞变异而来故早期常无症状不易被发现，当出现临床症状后大多为中晚期。全球专家均认为肿瘤发生是一个漫长过程，数据统计发现大多数肿瘤临床前期有 8 到 20 年之久，甚至有可能达到 30 至 40 年，世界卫生组织在 2006 年提出肿瘤是一种可控的慢性疾病，类似于高血压、心脏病，故需要我们早期诊断、积极治疗，不能谈癌色变，讳疾忌医，

错过最佳治疗时机，以及改变不良生活习惯和生活方式、避免长期接触致癌危险因素、定期体检筛查。

### 二、肿瘤患者关心的五大问题

对于肿瘤患者来说，经常会因为自己得肿瘤感到诧异，不能正确面对，常常会关心的如下所示几个问题：

#### 1. 为什么我会得肿瘤

对于肿瘤出现的原因相对复杂，目前来说并未完全探明，但普遍认为是外在环境因素与人体内在环境因素共同作用所致，且