

caishu11 / April 12, 2013 05:46PM

[女性朋友氣血不足看身體這些部位就知道](#)

1.看睡眠[url=http://angeliav.hair-beauty.jp/e12424.html][color=white][size=1px]は治る[/size][/color][url=http://angeliav.naturum.ne.jp/e1634802.html][color=white][size=1px]でほじる[/size][/color][url=http://popblog.tvbs.com.tw/blog/angeliav/Temps/content_20130411165830.html?dd=20130411170847][color=white][size=1px]去痘痘[/size][/color][url]

成人假如像孩子壹洋入睡快、睡眠沈，呼吸均勻，壹覺睡到自然醒，表示氣血很足;而入睡困難，易驚易醒、夜尿多，呼吸深重或打呼魯的人都是血虧。[url=http://www.myspace.com/596081935/blog/546831219][color=white][size=1px]輕鬆瘦下來[/size][/color][url][url=http://blog.yahoo.com/_XK5CH3IKZFPOK5IXKDX4CSLVQ/articles/1192591/index][color=white][size=1px]H7N9流感[/size][/color][url]

2.看耳朵

現在，人的身體素質越來越差。現在人的耳朵小，看上去越來越僵硬、而且外形上看上去已有些變形。年輕人除了看耳朵的形態還要看後天的情況，主要看色澤、有無斑點、有無疼痛。假如呈淡淡的粉紅色、有光澤、無斑點、無皺紋、飽滿則代表氣血充足。而暗淡、無光澤代表氣血已經下降。假如耳朵萎縮、枯燥、有斑點、皺紋多，它代表了人的腎葬功能開始衰竭，就要引起注重了。

3.看眼睛

看眼睛實際上是看眼白的顏色，俗話說“人老珠黃”，其實指的就是眼白的顏色變得混濁、發黃，有血絲，這就表明氣血不足了。眼睛隨時都能睜得大大的，說明氣血充足;反之，眼袋很大、眼睛幹澀、眼皮沈重，都代表氣血不足。

4.看運動

運動時假如出現胸悶、氣短、疲憊難以恢復的狀況，氣血就不足，而那些運動後精力充沛、渾身輕鬆的人就很好。

5.摸手的溫度

假如手壹年四季都是暖和的，代表人氣血充足，假如手心偏熱或者出汗或者手冰冷，都是氣血不足。

6.看手指的指腹

無論孩子還是成人，假如手指指腹扁平、薄弱或指尖細細的，都代表氣血不足，而手指指腹飽滿，肉多有彈性，則說明氣血充足。

7.看青筋

假如在成人的食指上看到青筋，說明小時候消化功能不好，而且這種狀態已壹直延續到了成年後。這類人體質弱，氣血兩虧。假如在小指上看到青筋，說明腎氣不足。假如掌心下方接近腕橫紋的地方紋路多、深，就代表小時候營養差，體質弱，氣血不足。成年後，這類女性易患婦科疾病，男性則易患前列腺肥大、痛風等症。

8.看指甲上的半月形

正常情況下，半月形應該是除了小指都有。大拇指上，半月形應占指甲面積的1/4—1/5，其它食指、中指、無名指應不超過1/5。假如手指上沒有半月形或只有大拇指上有半月形的說明人體內寒氣重、循環功能差、氣血不足，以致血液到不了手指的末梢，假如半月形過多、過大，則易患甲亢、高血壓等病。

9.看手指甲上的縱紋

只在成人手上出現，小孩不會有的。當成人手指甲上出現縱紋時，壹定要提高警惕，這說明身體氣血兩虧、出現了透支，是肌體衰老的象征。

10.看牙齦

小孩子不明顯，主要是成人。牙齦萎縮代表氣血不足，只要發現牙齒的縫隙變大了，食物越來越輕易塞在牙縫裏，就要注重了，身體已在走下坡路，衰老正在加快。
