

# 有脾气就要发？养肝要温补？酸味入肝要多吃？ 春季养肝，这些误区不能做

肝脏是人体最大的排毒器官，从中医五行上说，肝属五行之木，因此春天是养肝护肝的季节，春季养好肝，益阳壮体，增加人体的抵抗力，是健康的根本。今天我们就来听听，安徽省针灸医院全国名老中医学术继承人、老年病三科副主任医师费爱华谈谈哪些措施能保护肝脏。 ■王津淼 记者 李皖婷 文/图

## 误区 这些养肝禁忌，你都不能做

### 误区一：有脾气就要发泄出来

费爱华表示，春季比较干燥多风，人们容易生气上火，脾气也变得暴躁起来。很多人会认为有脾气就要发出来，但实际上发火会更加促使肝气旺、肝阳上亢，形成恶性循环。春季，保持愉悦的心情，注意调节自己的情绪才是养肝之道。

### 误区二：酸味入肝，应多吃

“五味对应五脏，酸味的食物入肝，因此不少人会认为春季养肝应该多吃点酸的。这也是一个误区，相反，春季反而应该‘少酸’而‘多甘’。”费爱华解释说，酸味食物入肝，会使肝气更旺，肝旺而伤脾，夏季就会出现脾虚腹泻的症状；另一方面，酸味食物对人体有收涩的作用，过食酸味食物会阻碍阳气升发，造成肝气郁结而化火，出现面红目赤、耳鸣、小便黄等症状。

### 误区三：春季养肝宜温补

有人认为春季养肝宜多吃一些温补的食物，牛肉、羊肉、鸡肉等，费爱华表示，这个说法其实只对了一半。春季在饮食上的确宜适当多吃些温补阳气的食物，以助长、充实人体的阳气。但值得注意的是，春季的温热食物是指韭菜、大蒜、洋葱、魔芋、香菜、生姜、葱这些性温味辛的食品，不是指冬季吃的温热食品如羊肉、狗肉、雄鸡、辣味等。

## 提醒 这些措施有助春养肝

**调畅情志。**保持良好的心情是养肝血的一个好方法。遇到不痛快的事，可以尝试“嘘肝法”：面对常青绿色树木，口发“嘘”的声音，缓缓地、深深地吐出一口恶气，一直到心情好转为止。

**养血护肝。**血气足才好护肝，因此养肝要先养



**名医简介：**费爱华，副主任医师，医学博士，全国名老中医学术继承人。擅长运用针灸、中西药治疗各种老年病：包括糖尿病，出血性和缺血性脑血管疾病、冠心病、心律失常、高血压病、老年性心脏病及心功能不全的治疗。

血，食物的营养通过血液循环才能输送到全身各个器官。首先就要早睡觉，最晚是23时。中午小睡一下。

**酒前进食。**少喝酒自然少伤害，如果一定要喝，并且想做点预防措施，那就是尽量多吃些食物，保护肠胃，降低醉酒程度。

**省酸增甘。**春天可适当多吃一些大枣、山药、枸杞等，还可以经常用薏苡仁、茯苓等煮粥喝，既好消化，又可健脾胃之气。

**运动护肝。**运动可防脂肪肝，消耗掉体内多余的脂肪。已经患了脂肪肝的人，应坚持体育锻炼，适当进行一些慢步跑、快步走、骑自行车等。

**绿色护肝。**在办公桌上摆放一盆绿色植物，装修时选择淡雅的墙面颜色，甚至多穿淡绿色的衣服，都有助于养肝。

**中药护肝。**中医认为肝不可补，一补即上火，补脾、补肾即可养肝。对于脾虚的人，服用人参健脾丸、薏米、山药、芡实熬粥。对于肾虚的人可以服用六味地黄丸，用枸杞子、天麻炖鸡。对于肝火大的人可服用丹栀逍遥丸，用菊花泡茶等都可护肝。

## 气温升高，耐热锻炼正当时

这段时间气温逐渐升高，可以说是一年之中最舒适的一段时间，气温并没有攀升到盛夏那样令人难熬的炎热，早晚也不会感觉到寒冷，人们可以轻松上阵，进行一些户外运动。尤其是早晚，喜欢运动的人们绝不会错过这样大好的锻炼机会。省国民体质监测中心副主任陈炜提醒，这个时候进行耐热锻炼最佳。

## 耐热锻炼现在最佳

这个时间，日平均气温的变化正好符合“逐渐升高”的特点，因此也是进行耐热锻炼的最好时机。通过锻炼，人体的生理机能就会主动适应越来越大的气温变化。锻炼时，运动量要由小到大，逐渐达到预定要求，且运动时间不要过长。当出现体温上升、头昏、头痛等身体不适时，要立即停止运动，并到凉爽处进行休息。运动中要注意补充水分和维生素。

## 方法很多不拘一格

进行耐热锻炼，首先要把握好时间。一天里，锻炼的最佳时间是早上6至7时和傍晚6至7时。早上正是温度逐渐升高的时段，傍晚则是最适宜人体运动的时段。

**室外活动。**每天抽出1小时左右进行室外活动，进行散步、跑步、体操、拳术等锻炼项目。每次锻炼都要达到发汗的目的，以提高机体的散热功能。洗热水澡。水温控制在40摄氏度左右，每次10至15分钟即可。可以用柔软的毛巾轻擦胸背部，提高抗病能力。常饮热茶。饮热茶不仅能刺激皮肤毛细血管扩张，促进散热，还能帮助食物的消化吸收。建议每天喝2至3杯，温度在40至50摄氏度的热茶（最好是绿茶）。

这样，经过这段时间的耐热锻炼，到夏天来临时，即使室内气温在28至31摄氏度，室外气温在36至39摄氏度以上，人体也不会感觉太热。

## 锻炼出汗适可而止

从医学角度看，出汗是调节体温、保持体温稳定的重要机能。耐热锻炼就要达到出汗的效果，但并不是说出汗越多效果就越好。汗液取决于汗腺的分泌，而汗腺的数量，不仅有性别差异，还有个体差异。锻炼前，应该对自己的身体有充分的了解，适度运动。出汗过多对健康是不利的，会造成人体血液流量减少，循环变慢，使人体的散热量减少，从而导致体温升高。尤其是体质较差的人，稍稍活动就会大汗淋漓，一定要量力而行。 ■记者 江锐

## 春天运动，别忘了保护好身体

春暖花开，你一定想要出来健身，拉拉筋骨，舒展身体，但如果方法掌握不对，不仅不能强身健体，还可能损害身体。省中医院骨2科专家李亮提醒，大家沉浸在马拉松、公路自行车、爬山和健身房跳操等运动项目时，也别忘了保护身体。

### 并非每个人都适合马拉松式长跑

马拉松长跑并非人人适合。李亮提醒，患有风湿性心脏病、先天性心脏病的人群，或是在做轻微活动时感到胸痛、运动中脸色发白发青的人，都不适合马拉松。老年人参加马拉松也要量力而行。

### 公路自行车，姿势和运动量要掌握好

李亮表示，很多青少年在骑公路自行车时，会把车把降到最低，弓着身体来骑行。殊不知，青少年的身体处于生长发育过程中，年龄越小，骨骼的弹性和韧性较大，易变形，弓背骑行时间一久，很容易对背部骨骼生长发育起到不良影响，出现驼背。

### 爬山虽好，下山要悠着点

春暖花开，喊上三五好友爬大蜀山，不失为一项不错的运动方式，但不少人在下山时常常俯冲而下，这会对膝关节内外侧半月板及关节软骨造成较大的冲击力，甚至造成运动损伤。李亮提醒，爬山前可以采取一些热身运动。也不要认为爬山锻炼身体一定要膝盖、四肢“酸爽”才是达到效果，忍痛锻炼其实是忽略身体发出的自我保护信号。

### 运动馆跳操出汗并非越多越好

不少都市白领们，下班后就泡在运动馆里。大多数人认为，运动过程中出汗越多，运动效果越好。其实不然。李亮表示，人体的汗腺分为活跃和保守型两种，这与遗传和分泌有很大关系。如果你属于保守型，可不能强求自己的身体，尤其立春后的气候多风，出汗后毛孔扩张会让凉湿之气乘虚而入，运动出汗后减少衣物也很容易让风邪、寒邪入侵。 ■张依帆 记者 李皖婷

## 金寨县广播电视台电视广告经营权 招租公告

### 一、出租标的基本情况

1、出租标的：金寨县广播电视台电视广告经营权（租期3年）。

2、出租标的广告经营权范围：金寨县广播电视台所有有偿电视广告业务[包括本台的综合频道及文艺频道中的画面广告、滚动及整屏字幕、冠名、挂角、栏目赞助、电视剧插播、点歌（不含互动点播）、天气预报背景、电视剧、特约播出等]对外承包经营，但不含新闻、专题及栏目中的主持人形象包装。

### 二、公告期限

2017年4月21日—2017年4月27日。

### 三、首年租金底价

人民币200万元/每年

四、公告其他内容详见安徽省产权交易中心网站 [www.aace.com.cn](http://www.aace.com.cn)

### 五、联系方式

联系人：陈先生（合肥） 电话：0551—62871614

龚女士（金寨） 电话：0564—7350836

特此公告。

安徽省产权交易中心

二〇一七年四月二十三日

## 我省综合性医院 首创跨国远程会诊

星报讯(王晓璐 记者 李皖婷) 4月21日，安徽省第二人民医院远程医疗会诊中心创新开展“好医友中美联合会诊”活动，为省内综合性医院首创。本次会诊活动邀请到美国西海岸精准肿瘤治疗中心负责人、美国精准癌症医学带头人——内德·贾瓦迪博士亲自出席视频会诊，会诊对象来自肿瘤科一名“右肺腺癌多发转移”患者。贾瓦迪博士与安徽省第二人民医院多位肿瘤专家对病历进行了深入交流和探讨，并提出了具体应对方案。会诊效果得到了现场众多知名专家的认可和肯定，对患者的后续治疗具有重要的指导意义。这种会诊方式有效避免了患者四处奔波求医之苦，能够在疾病确诊的当下快速预约到世界权威医学专家进行问诊，针对疾病的诊断和治疗提供第二诊疗意见。

“好医友中美远程会诊”服务的创新开展，将有力推进医院医疗互联网化和国际化进程，更好地服务于患者，缓解医疗专业人员的不足，降低医疗服务成本等现实问题。促进中美两国医生就医疗领域作更深入的探讨与研究。