



中医认为,人体由五脏、六腑、形体、官窍等构成。各脏腑组织器官在结构上彼此衔接、沟通,以五脏为中心,通过经络系统“内属于脏腑,外络于肢节”的联络作用,构成了有机整体。肝脏是人体非常重要的器官,在日常生活中,我们不经意的一些习惯,正在悄悄损害着肝脏。肝主春,春季正是养肝护肝的好时节。春季如何养肝呢?应该注意什么?一起来看专家建议。

蔡富根/整理



春天教你全方位呵护「小心肝」

我们的肝脏与春气相通应

中医认为,肝,五行属木,为阴中之阳,与自然界春气相通应。肝主疏泄,具有疏通、畅达全身气机,促进精血津液的运行输布、脾胃之气的升降、胆汁的分泌排泄、男子排精与女子排卵行经以及情志的舒畅等作用。

肝主藏血,具有涵养肝气、贮藏血液、调节血量和防止出血、濡养肝及筋目的功能。

肝血为经血之源,与女子月经密切相关。

肝主疏泄,其用属阳,又主藏血,其体属阴,故有“肝体阴而用阳”之说。

五脏与自然界四时阴阳相通应。肝主春,与春气相通应。春季养生,在精神、饮食、起居诸方面,都必须顺应春气的生发和肝气的畅达之性,保持情志舒畅,力戒暴怒忧郁。

肝脏养生以“舒”为要

重视情志调养。保持情绪稳定,培养积极乐观的人生态度,调节控制不良的情绪。保持积极向上、愉悦宁静的精神状态,保持平常心,注意戒怒,减少焦虑。

欣赏字画、养花种草、旅游都可以陶冶情操,帮助人稳定情绪。

饮食上应以清淡为主,少吃辛辣、刺激性食物,以防损伤肝气。

五色青色入肝,五味酸味入肝,肝脏养生,可适量食用青色、酸味食品,如春季应季绿色蔬菜香椿、韭菜、菠菜、豆芽等。

酸味者如醋、乌梅、山楂、木瓜等,春季稍食酸,可开胃助消化,但不宜过量,以免酸涩收敛,影响肝气生发。

肝开窍于目,肝脏养生应注意眼睛的保健,工作学习每隔1小时,应让眼睛休息5至10分钟。

“卧则血归于肝”,高质量的睡眠有助于养肝。生活规律,早睡早起,23:00前就寝,睡子午觉有助于血归于肝以养肝脏。此外,起居上适当运动,不疲劳工作,以防过劳损肝。

从茶饮到按摩养肝方法看过来

肝脏养生茶

1. 玫瑰花茶:玫瑰花适量,代茶饮。

玫瑰花,性温,味微苦、甘,入肝、脾经。功效疏肝解郁、活血止痛、理气、醒脾和胃、调经。尤宜于肝气郁结所致肝胃气痛、月经不调、经前乳房胀痛者。

2. 枸杞子菊花茶:枸杞子、菊花适量,二者代茶饮可滋补肝肾,清肝明目,为养肝之佳品。

枸杞子,性平,味甘,入肝、肾经。功效滋补肝肾、益精、明目。尤宜于肝肾阴虚、精血不足、早衰、目干、目涩、目昏者。

菊花,性微寒、辛,味甘、苦,入肺、肝经。功效疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒,尤宜于肝阳眩晕、肝风实证、目赤昏花等。

呼吸吐纳法

六字诀呼吸吐纳法,是我国古代流传下来的一种养生方法。该法可强化人体内部的组织机能,通过呼吸导引,充分诱发和调动脏腑的潜在能力来抵抗疾病的侵袭,防止随着年龄的增长而出现过早衰老。

“嘘”字法有助于肝脏养生。练习方法如下:站立位,两脚分开,与肩同宽,两手相叠于丹田,男左手在下,女右手在下。足大趾稍用力抓地。鼻吸口呼,口中默念“嘘”字。每次可练习30~60个呼吸周期。此方法可以疏通肝气机,行气导滞,活血化瘀。

穴位按摩法

按摩太冲穴:太冲穴为足厥阴肝经的原穴,位于足背第1、第2跖骨间,跖骨结合部前方凹陷中。肝脏养生,太冲穴是非常重要的保健穴位。其功效平肝息风,清热利湿,通络止痛。常以拇指掐揉按摩此穴,每次30~50下,两脚交替进行,可疏肝解郁消气,女性抑郁、生气,痛经者及肝火湿热重者尤宜。

推搓两肋:肝经从两肋经过,推搓此处能刺激大包穴和章门穴,有助于肝经气血运行,有疏肝解郁之功。

操作方法:双手分别置于胸部两侧,沿肋间隙,自上而下,来回推搓,每次20~30下,搓摩时注意阔胸。此法操作简单,情绪压抑,肝气郁积、两肋疼痛者尤宜。

这四个因素让肝脏很受伤

功能良好的肝脏对于保证身体的健康具有重要意义,应尽量远离肝病的这四个致病因素。

1. 酒精摄入。有个通俗的说法“大酒伤身,小酒怡情”,还有传言长期少量红酒能够软化血管,其实都是不科学的。已有研究证实,酒精及其代谢产物都会对肝细胞造成损伤,即使是偶尔少量饮酒对肝脏也是有伤害的,长期大量饮酒不可避免地造成酒精性肝炎甚至肝硬化。因此,建议大家一定要少饮酒,有嗜酒习惯的应尽量戒酒。

2. 滥用药品和保健品。有句古话“是药三分毒”是非常有道理的。各种药物和保健品的代谢都需要经过肝脏,给肝脏的正常工作造成额外的负担,不少药物还存在或轻或重的肝毒性。

日常生活中,如果没有必要,尽量不要乱用药物和保健品。确实需要用药时,应在医生指导下合理应用。不要认为有些药物或保健品没注明副作用就没有毒性,只是因为我们对这些药物的成分了解不多,很多副作用可能没有被发现。

3. 食物中的毒素摄入。发霉变质的食物中可能含有黄曲霉素,黄曲霉素是肝癌的重要致病因素;腌制的食物中含有亚硝酸盐等物质,也对肝脏等多种器官的健康不利;烧烤、油炸食品、方便食品等食物中同样含有多种对身体有毒害的物质。

因此,建议尽量选用新鲜的食材进行烹饪食用,从而有助于减少毒素的摄入。

4. 病毒感染。病毒性肝炎是非常常见的肝脏疾病,防治的关键就是避免病毒感染。接受有创手术,应到卫生条件合格的医院;尽量避免在卫生条件不合格的场所进行纹身、洗牙等操作;避免接触毒品。

此外,在对乙型肝炎的预防中,最有效的措施就是接种疫苗。

送给肝的体检清单 这些项目都要有

每年一次的健康体检对于及时发现身体异常并积极干预具有重要意义,对于肝脏的体检项目建议包括以下内容:

肝功能,应包含谷丙转氨酶、谷草转氨酶、总胆红素、直接胆红素、碱性磷酸酶、谷氨酰转肽酶、总蛋白、白蛋白等;甲胎蛋白(AFP)、CA199、癌胚抗原(CEA)等肿瘤标记物;肝胆超声;

乙肝五项,建议5~10年复查一次,重点关注表面抗体滴度,指导是否需要加强注射疫苗。

此外,对于乙肝病毒携带者、慢性乙型肝炎、乙肝后肝硬化患者,应半年进行一次复查,除了常规体检项目以外,还需检查乙肝五项和乙肝病毒DNA。

慢性丙型肝炎患者和丙肝后肝硬化患者也是半年检查一次,除常规体检项目以外,还需检查丙型肝炎病毒RNA。

体检发现肝功能明显异常或者超声提示新发的肝脏占位性病变时,应到医院进一步检查诊治。