

## 春季养生,养肝是第一位

# 饮食、起居、运动、心情……都有讲究

### 市中医院专家的这份春日养生指南请收好

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

“春天万物复苏,阳气开发,到处都蕴藏着勃勃生机。春季是一年中养生的黄金季节,那么春季该如何正确养生?市中医院治未病科副主任、主任中医师郑萍红介绍,《黄帝内经》记载“春夏养阳,秋冬养阴”,在中医看来春季对应的脏腑是肝,肝主疏泄,肝气调达则心情愉悦,肝气旺盛则人体容易出现烦躁、易怒的情绪,故春季养生重在调肝养神,顺应阳气生发。”



## ■春季是养肝的绝佳时节

在中医五行生克制化理论中,肝属木,脾胃属土,五行生克制化中木能克土,因此当肝脏出现问题时,会直接影响到脾胃的运化。“现在女孩子都喜欢美甲,其实肝具备身体天然的美甲功能。‘肝其华在爪’意思是指肝脏的精气、肝血充足与否,可以通过指甲的色泽和形态来判断。”郑萍红介绍,“肝好,指甲就会红润有光泽,质地坚韧。如果指甲有竖纹,没有光泽,容易变薄变脆,一碰就断,很有可能肝血不足。”

另外情志、睡眠等也可以反映肝脏早期病变。“女子以肝为先天,肝脏对于女子来说非常重要。现代女性常见的月经失调、乳腺结节、乳腺增生、甲状腺相关疾病等都被认为与肝的疏泄功能异常相关。”郑萍红说,按照中医“四季侧重”的养生原则,春季补五脏应以养肝为先。

## ■调整饮食,减酸增甘

在中医师郑萍红看来,“酸入肝”,春季生东风,肝气旺盛,影响脾胃消化功能,此时宜减酸增甘,调养脾胃。“可食用大枣、蜂蜜、枸杞、莲子等甘味食物。春季要多食蔬菜,如春笋、荠菜、菠菜、紫菜等,饮食多样化。”



早春还要适当吃温通阳气的食物,如韭菜、洋葱、芋头、卷心菜、香菜、生姜、葱、大蒜等;晚春则推荐的食物有菠菜、菜心、芹菜、莴笋、蘑菇、藕、百合、山药、豌豆、牛肉、鸡肉、鹌鹑蛋等。

“春天最好不要吃太多容易上火的食物,比如油炸、煎炸的食物,否则很容易诱发肝火旺盛。饮食宜清淡,避免油腻、辛辣;严禁吃霉变食物,霉变食物会诱发肝癌;最好戒烟戒酒;肥胖者宜相应减少甜食,限制热量摄入,多食瓜果蔬菜。”郑萍红表示,市民还可以适当引用中药茶饮(益气解乏茶、健脾养胃茶等),还可以吃些补肝益肾、疏肝理气的食物,如枸杞、桑葚、当归、天麻、佛手、菊花茶等。“枸杞泡茶能帮助人更好地升发阳气,补肾、益肝、明目。菊花具有散风清热、平肝明目之功效,搭配枸杞可保护视力。”

作息规律,不熬夜。“春季应该是早睡早起,晚睡会耗伤阳气,晚起同样会封杀阳气。春天万物复苏,早睡早起,散步缓行,有利于阳气的养护和升发,可以使精神愉悦、身体健康。”郑萍红说,保证充足的睡眠是养肝血的最好办法。要让肝“休息”好,建议在晚上11点前入睡,超过11点睡觉伤肝胆之气,耗肝阴肝血。“现代研究表明,睡眠时进入肝脏的血流量比站立时多数倍,有利于增强肝细胞功能,提高解毒能力。因此不要熬夜、切不可通宵玩乐。”

## ■疏肝理气,调畅情志

春季与肝相应,如果肝气升发太过或是肝气郁结,都易损伤肝脏,肝郁则易化火,肝火、肝气过旺的人春天会出现莫名的烦躁、易怒、易激惹,表现为心情烦躁、肋肋胀痛、甲状腺乳腺结节、抑郁焦虑、失眠多梦等。

“在春季保持心情舒畅和适当的运动量,更有利于机体适应春季的升发之象。”郑萍红表示,春季可以经常伸伸懒腰,做一些瑜伽等柔软而使肢体极度伸展的运动,可舒展形体,畅通血脉,有助于吐故纳新、行气活血。“推荐八段锦,调畅肝气。”

保持心情愉悦。有人性格很急躁,有人情绪低落,着急、焦虑抑郁等不良情绪都会引发纳差、肋肋部胀痛、胸闷等不适。所以要控制情

绪,调整好心态,可以多听音乐,陶冶情操,让心胸开阔舒畅。郑萍红介绍,清晨可到阳台、河边、公园等空气新鲜、环境优美的地方散步、打太极、慢跑、做体操等,年轻人则可进行一些球类活动、春游、放风筝等户外活动,从而使人体各种组织器官适应春天的升发之气。

“遇到不愉快的事也可以尝试用嘘肝法,也就是面对常青的绿色树木可发嘘的声音,缓缓地、深深地吐出一口恶气,一直到心情好转为止。”郑萍红说。

此外,郑萍红介绍,市民还可通过穴位按摩、刮痧、拔罐等中医外治方法,疏肝理气。

她现场给记者演示了几个市民在家自己就能按压的穴位,如后背的肝俞穴,可以双手握拳,在后背脊椎两侧上下按压;也可以通过推压法、按揉法、借助工具等方式按摩脚底的地筋,但要注意力度,太轻没有效果,太重容易伤到足部。按摩时也要加强保暖,防止身体着凉。

## ■春捂秋冻,防止过敏

天气渐渐暖和,看着大街小巷上穿着轻薄服饰的人越来越多,郑萍红表示,风为春季的主气,俗话说“风为百病之长,其性轻扬开泄”,风邪经常会裹挟着其他的邪气侵犯人体而致病,引起感冒、流感、皮肤病等疾病高发,“我们要时刻关注天气变化,及时增减衣物,即便天气变暖,也要留着御寒的衣物,防止乍暖还寒。”

早春时节,有些爱美的姑娘迫不及待地穿上裙装,郑萍红就此表示,暴露在外的肢体会因为风寒的侵袭而出现发凉麻木、行动不灵、酸痛等不适,特别是关节部位皮下脂肪少,如缺乏保护,对冷空气的侵袭较为敏感,受寒后更易发生局部麻木、酸痛等症,久之甚至会引发关节问题。

同时,春季是风疹、麻疹等皮肤病的高发期,有花粉过敏史或患有哮喘疾病的人群要谨慎参加赏花活动,避免到花卉盛开的地方。

“从中医学的角度上说,春季养生要根据自然物候现象、自身体质差异等进行调养。”郑萍红表示,市中医院的时令门诊已于近日开诊,有调养身体需求的市民,可到时令门诊把脉问诊。