

春季养好肝 健康保平安



春回大地，万物生机勃勃。此时，人体内阳气回升，正是调养身体的大好时机。中医五行学说中，春天属木，对应人体五脏之肝，故春气通肝。所以，春天是养肝的最佳时机。

日常奏响“养肝三部曲”

专家表示，春天的树要发芽，它的所有营养都会从根部向枝干调动。对于人来说，也和树一样，在春天气血会从内向外走，主要依靠肝发挥功能。那么，平时应该如何养肝、护肝？李定文建议大家做到以下三点。

●少熬夜，平卧而睡

根据中医“卧则血归于肝”的理论，平卧的时候，血液就会充分回流到肝脏，春天养肝的目的就在于协调肝的阴阳平衡，因此，在这个阶段更要顺应天时，避免熬夜给肝脏带来的负担。

●多喝温开水，枸杞、玫瑰等代茶饮

初春寒冷干燥易缺水，多喝水可补充体液，增强血液循环，促进新陈代谢，减少毒素和“火气”对肝脏的损害。平时要多喝温开水，或在水中加入枸杞、玫瑰或陈皮等做代茶饮，可以滋补肝肾、益精明目、疏肝理气。

●男女皆可吃点乌鸡白凤丸

春天无论男人或是女人，可以多少吃点乌鸡白凤丸。这是因为乌鸡白凤丸可以补气血，女人以血为主，所以使用乌鸡白凤丸会多一些；而男人在春天时容易肝阴不足，会出现疲劳的状况，也可以吃乌鸡白凤丸补肝。

养肝、护肝食疗平补有必要

“怒”是养生最忌讳的一种情绪，也是情志致病的魁首。而春季阳气初生，正是肝气易亢之季节，吃点平补的食材很有必要。中国药膳研究会副会长荆志伟介绍了几道食疗方，希望能帮助到大家。

●肝主藏血，以血补血是中医常用的治疗方法

鸭血性平和、营养丰富，是保肝食品之一。鲫鱼，性平味甘，入胃、肾经，可和中补虚、抗疲劳、温胃，促进食欲、补中生气。可取鸭血、鲫鱼、白米各100克，煮粥服食，平和肝气、养肝血。

●中医养生学还提倡“以脏补脏”

鸡肝味甘而温，入肝、肾经，含丰富的蛋白质、脂肪、糖类、矿物质钙等，适用于肝血亏虚所致的目暗视物昏花、夜盲、头晕、小儿疳积、胎漏、产后及病后贫血等。取新鲜鸡肝3个、大米100克，同煮为粥服用，可治老年人肝血不足、饮食不佳、眼睛干涩或流泪。不过，要尽量趁热食用，凉了有异味且口感不好，还有碍于温胃养肝气的效果。

菠菜猪肝粥
补肝补血



在人的一生中，“两个头儿”和“一个中段期”最容易缺钙。“两个头儿”：一个是在新生儿期、婴幼儿期、青春期的孩子们因生长发育的需要，对钙的摄入需求较大；另一个是老年期，因钙流失明显增多，故需要在外源性补充更多的钙质。“一个中段期”是指女性在妊娠期和哺乳期，一个人担负着“两个人”的营养重任，需要额外添加钙的摄入。

此外，对于因各种疾病导致的钙质吸收不良或排出增多的患者，如胃肠道疾病、糖尿病等，也应给予钙剂补充，同时积极治疗原发疾病。

最佳的补钙时机是睡前

科学家们通过对于人体钙代谢生理作用的研究发现，一天中最佳的补钙时机，就是晚上临睡前。

补钙有讲究

睡前补最佳

在白天的一日三餐饮食中，人体可以摄入400毫克~500毫克钙质，当身体的钙调节机制发挥作用，从尿中排出多余的尿钙时，血液可以从食物中得到补充，以维持血钙平衡。但是到了夜间，尿钙仍旧会排出，可食物中已经没有钙质的补充，这样血中的钙质就会释放出一部分去填充尿钙的丢失。为了维护血液中正常的钙水平，人体必须从钙库中提取一部分库存，即骨骼中的钙质。这种调节机制使清晨尿液中的钙大部分来自于骨钙。

另一方面，人体内各种调节钙代谢的激素，昼夜

●猪肝味甘、苦，性温，可补肝、明目、养血，和养肝滋阴的枸杞子共食，共奏养肝补肝之功效

取枸杞50克、猪肝400克切片、生姜2片去皮，将枸杞、生姜放入适量水中猛火煲30分钟左右，再改用中火煲45分钟左右，后放入猪肝，待猪肝熟透加盐调味即可。

早晚各一次，可补虚益精、清热祛风、益血明目，预防肝肾亏虚所引起的黑眼圈。同时适用于气血虚弱、面色萎黄、缺铁性贫血者，肝血不足所致的视物模糊不清、夜盲、眼干燥症、小儿麻疹病后角膜软化症及内外翳障等眼病者，以及常在电脑前工作、爱喝酒的人。但要注意，患有高血压、冠心病、肥胖症及血脂高的人忌食猪肝，因为肝中胆固醇含量较高。另外，有病变或有结节的人忌食猪肝。

●中医学认为，酸甘化阴，春季宜多吃甜味食物，如红糖、白糖、大枣、蜂蜜、山药等，可补中养脾、化阴柔肝。

●早春时多吃些如葱、蒜、韭菜等辛甘的食物，不仅能驱散阴寒，助春阳升发，还可以杀菌防病。

●菠菜为春天的应时蔬菜，具有滋阴润燥、舒肝养血等作用。取菠菜100克烧汤，加入鸭血100克，加少量盐调味后食用，可用于治疗贫血及肝气不舒导致的胃痛。

疏肝理气要选对茶饮

对于有些人担心过于补肝，会导致肝火过旺，专家表示，喝茶是养肝护肝的最简单方法之一。“但是，我们要辨别清楚自己是属于实证还是虚证，这样才能选对要喝的茶。”他强调。

另外，中国中医科学院西苑医院徐春英也提出，肝气升发太过或肝气郁结，容易损伤肝脏，选择茶饮时宜选择疏肝理气的中药。

●肝火旺，喝菊花茶或夏枯草茶

平时性情比较急躁、爱发火，或一到春天就容易目赤肿痛的人，均为肝火旺盛，不妨每天喝喝菊花茶，因为菊花属辛凉解表药，且味甘苦性微寒，可清肝热、去肝火。此外，当感到眼睛疲劳时，伏在热气腾腾的菊花茶杯口上，用蒸汽熏眼，约两三分钟即可消除眼部疲劳。

脑力劳动、用眼过多者会常出现头痛口苦、头晕目眩、眼赤目干、急躁易怒等情况。夏枯草味辛、苦，性寒，归肝、胆经，能清热泻火，明目，散结消肿。

但需要注意的是，菊花和夏枯草性凉，体寒虚弱的人不宜饮用，体壮火旺者也不宜经年累月服用，以免伤阳气。

●肝阴不足，喝枸杞子茶

如果一到春天就总觉得自己的两眼干涩、看东西还有些模糊，这说明您的肝阴不足了，属于虚证，此时，可以尝试每天喝喝枸杞子茶。枸杞性味甘平，具有滋肾、养肝、润肺、明目、强壮筋骨、改善疲劳的作用。

●肝火亢逆，喝茵陈金银花茶

中医认为，引起头痛的常见原因之一即肝火亢逆，也就是肝出了问题，而这种肝火上逆所导致的头痛，最容易出现在春季。可以取茵陈15克、金银花15克，加入适量的水浸泡半小时后煮半小时，然后代茶饮，同时可用蜂蜜调味。

李定文

间分泌各有不同。一般说来，血钙水平在夜间较低，白天较高。夜间的低钙血症可能刺激甲状旁腺激素分泌，使骨钙的分解加快。如果在临睡前适当补充钙制剂，就能够为夜间提供充足的“弹药”，阻断体内动用骨钙的进程。

因此，临睡前可以进食牛奶或其他补钙食品或药品。

记住补钙时要多喝水

众所周知，钙制剂的吸收取决于钙的溶解度、钙质的来源等。许多钙制剂都是一些微溶性或者可溶性钙盐，如果加大水量可以在一定程度上增加钙质的溶解度，由此增加吸收率。因此，补钙的人应多饮水，水是钙的“最佳搭档”。

于康