

春天养肝护肝 掌握八个技巧

春季万物复苏,气温变暖,此时正是养肝护肝的好时节。



科学养肝 为身体筑牢防线

多吃理气果蔬

春天要保证肝脏有旺盛的生理机能,应注意合理搭配营养膳食。可以多吃新鲜蔬菜,特别是可以理气的果蔬,如茴香、芹菜、香椿、香菜、春笋、萝卜、柑橘等。同时,宜食用一些促阳气升发的食物,比如韭菜、香菜、葱、姜、蒜等。

护好眼睛对肝好

中医讲,肝藏血、开窍于目。眼睛的健康与肝脏功能息息相关。长期面对电脑、电视、手机等电子屏幕或长时间看书等,都会造成用眼过度,使肝血不足。建议长期伏案工作的人群,每工作一段时间后,适当休息一下眼睛。

推肝经可疏肝理气

推肝经也有清肝泻火、疏肝理气、活血化瘀等作用。居家推肝经时,人可以坐在床上,右腿向前伸直,左腿弯曲平放。双拇指重叠,用拇指指腹推按,从大腿根部,沿着大腿内侧肝经的循环部位,稍用力向前推至膝关节处。左右交替,以感到疼痛为佳。中医理论认为通则不痛,如果没有疼痛感,说明肝经通畅。

养肝运动宜放缓

春季起早运动,舒筋活络也是养护肝脏的方法之一。由于冬天运动比较少,身体的多项机能还在

“冬眠”,因此春天运动要“慢”,适合选择散步、慢跑、八段锦等,可以通过舒活筋骨,起到养肝作用。

调整作息時間

冬天早睡早起,到了春天就要早睡早起。早睡可以保证肝胆经气血充足,对肝的代谢和修复十分重要。而早起可以舒展身体的阳气。熬夜对肝脏的伤害最大。成年人一般要在23点之前入睡,凌晨1点到3点应进入深睡眠状态,这个时间是肝排毒和肝养血的最好时间。

“嘘肝法”舒肝气

春天养肝护肝还可以通过特定的发声方法进行,即“嘘肝法”。早晨选择空气清新的地方,深呼吸并发出“嘘”声,缓慢吐气。长期这样做可以使肝气得到舒畅,病邪得以外泄,起到养肝调理情志的作用。

调好情绪不生气

情志平稳对养肝、补肝非常重要。肝脏喜条达、舒畅,忌压抑,故肝气条达,可发散心中的郁气,气血运行通畅;生气发怒易导致肝脏气血瘀滞而生疾病,因此,春天应注重调畅情志,保持心情愉悦,尽量做到不着急、不生气、不发怒。

穿宽衣换发型也能养肝

春天不穿紧身衣服,穿宽松的休闲衣;女性春季换个发型,剪短长发或把头发披散起来;男性勤刮胡

子、剪短发等,这些都有利于怡情养肝。

春季护肝 记住几个小动作

两腿开立,与肩同宽,自然呼吸,两手十指交叉于脐下;吸气时,双手托举至胸前;呼气时,翻掌向上托举至头顶极限处,保持2个呼吸后十指分开,两臂从两侧缓慢落下至体侧。

拍腋下。手掌快速轻拍对侧腋下,30~50次,有助于快速升发阳气。

擦两肋。操作时用双手分别贴于身体两侧肋部,双手掌在两肋处作前后快速、往返的摩擦动作,20~30次。此法具有疏肝理气的功效。

叩胆经。站姿坐姿均可,双手握空拳,从髋部沿裤线(即大腿外侧胆经循行位置)快速密集轻叩至膝部,5~7次。

春季养肝菊花粥

材料:菊花50g、糯米100g、枸杞20g、白糖适量、清水。

做法:(1)将菊花洗净,置入砂锅中,注入清水,将菊花煎汤。(2)淘净糯米,加入菊花汤中,放入枸杞,旺火、烧滚,约45分钟煮成后,加入适量白糖调匀即可食用。

功效:泻肝火、清肠胃、利五脉、调四肢、养肝血。

来源:健康时报



这项运动适合“三高”人群

血压。以步数计,每天建议快走4000~8000步。步行速度应为中等强度,感觉心跳加快但能正常对话。目标心率为最大心率的50%~70%(最大心率=220-年龄)。

注意事项:运动前后需监测血压,确保在安全范围内;避免在极热或极冷天气进行户外步行。

血脂异常患者

步行能降低低密度脂蛋白胆固醇,减少动脉硬化风险;增加高密度脂蛋白胆固醇,帮助清除血管内胆固醇沉积;降低甘油三酯水平,保护心血管健康。

运动时间与强度:建议每天步行45~60分钟,每周累计步行时间逐步增加到300分钟以上更佳。每天步行3~5公里,保持中等步行强度即可,目标心率为最大心率的50%~70%。可以在平稳步行的过程中插入一些快速步行阶段,或选择有坡度的路段,以增加运动强度和能量消耗。

注意事项:避免过于剧烈的运动,以防止心脏负荷过大;定期进行血脂检查,了解血脂水平的变化。

糖尿病患者

步行能提高肌肉对胰岛素的敏感性,帮助更好

地控制血糖水平;有助于减少体脂,帮助管理体重,预防糖尿病并发症。

运动时间与强度:每天步行近10000步有助于降低糖尿病前期和糖尿病患者的全因死亡风险。建议餐后1~2小时后待血糖平稳,可进行20~40分钟的中等强度步行,目标心率为最大心率的50%~70%。保持稳定的步速,避免突然加速或减速。

注意事项:运动前后需监测血糖水平,防止低血糖或高血糖;随身携带糖果或葡萄糖片,以防止步行中出现低血糖症状;穿合适的鞋子,注意足部护理,防止步行过程中出现足部伤口。

特别提醒

无论是哪类患者,在运动健身之前都要做好运动风险的评估及运动负荷的评定。

另外,正确的步行姿势和方法也很重要。保持正确姿势。头部抬起,眼睛平视前方,背部挺直,双臂自然摆动。

步幅适中。步幅不宜过大,步伐要舒适自然。呼吸均匀。保持均匀呼吸,不要屏气。

来源:人民网

高血压患者

定期步行能显著降低收缩压和舒张压,增强心脏泵血能力;还能减轻精神压力,降低应激激素水平,有助于控制血压。

运动时间与强度:高血压患者每天应步行30分钟以上,每周150~300分钟,逐渐延长时间更有助于降低