

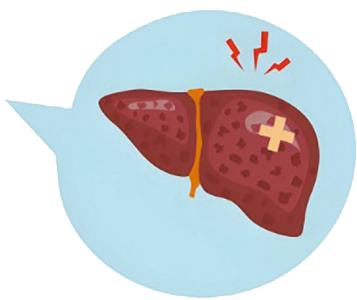


春天养肝护肝 掌握8个小技巧

科学养肝
“八步法”

帮助大家
在春季养好肝
拥有健康体魄

春季万物复苏,气温变暖,此时也**正是养肝护肝的好时节。**



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。

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佳时间。

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。

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。

“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。

春季养肝菊花粥

材料:菊花50g、糯米100g、白糖、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,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。



春季护肝记住几个小动作

1

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。

2

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。

3

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。

4

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。

记者 刘威 整理 本版制图:蔡廷