

春燥肝火易旺

养肝护肝正当时

记者 刘威

春风送暖,万物复苏,正是一年
中养肝护肝的最佳时节。但春天气
候干燥、阳气升发,再加上春节长假
里熬夜追剧、聚餐喝酒,很多人明明
刚过完年,却浑身不舒服:心烦易
怒,口干口苦,眼睛干涩,入睡困难,
脸上还悄悄冒痘,连大便都变得干
结不畅。这些看似不相关的小毛
病,其实是在提醒你:肝火上来了。
春季养肝,重在疏肝、清火、顺气,抓
住这个关键期调理,能为一整年的
健康打下好基础。



制图:蔡廷

病例回放

节前忙、节日乱
肝火悄悄找上他

46岁的市民陈先生,春节
前一连忙了大半个月,天天熬
夜加班,整个人又累又烦躁。
好不容易盼来春节长假,本想
好好休息,可假期里又要走亲
访友、聚餐、熬夜娱乐,身体根
本没歇过来。

结果春节长假还没过完,
陈先生就开始浑身不舒服:头
晕头胀、眼睛又干又红,口气很
重;脾气也变得特别差,为一点
小事就忍不住和家人发火。起
初他以为只是累了,看了中
医才知道,他这是典型的肝火
旺。“你节前过度劳累、情绪紧
张,再加上节日里饮食油腻、熬
夜没休息好,双重压力让肝脏
负担加重,火气一下子就上来
了。”医生告诉陈先生。

1 为啥春天易生肝火?

银川市第一人民医院中医
科主任、主任医师王晓丽介绍,
从中医的角度看,春天在五行
中属木,而肝脏在五脏中也属
木,故“春气通于肝”。也就是
说,春季是肝气最为活跃的时候。
同时,春季是生发的季节,
肝主疏泄、主生发,春日阳气生
发,容易出现肝火。此外,天气
转暖,自然界的各种微生物也
开始蠢蠢欲动,病毒、细菌慢慢
滋生,负责代谢和解毒功能的
肝脏一旦不堪重负,就会出现
“急火攻心”的情况。

2 出现这些信号
可能是肝火缠身

很多人平时感觉不舒服,只
知道是“上火”了,却不知道自
己是不是肝火旺。其实,肝火不
是凭空来的,身体早就给你发出
了很多小信号。只要留心这些蛛
丝马迹,就能早发现、早调理。

王晓丽称,一般情况下,肝火
旺的人常常舌质红,伴有面红目
赤、头痛头晕、急躁易怒、心烦
意乱、大便秘结等症状。“失眠
早醒往往也与肝火旺盛有关。门
诊上,有的患者说,晚上总是睡
得不踏实,有一小动静就会醒,
还常伴有心烦、口苦、头晕、耳
鸣、目赤肿痛,这都是肝火旺盛
的表现。”

日常生活中,饮食辛辣、精神
压力大、爱发脾气、肝肾阴虚的
人,更容易被肝火困扰。

3 饮食调理吃些酸

春季,人们如何在饮食上调
理应对肝火?对此,王晓丽给出
了一些饮食建议。

首先要忌食大辛大热的食
物,做到清热清滞,饮食有节,日
常多补充水分,可以多吃些性质
偏凉的食材,如白萝卜、白木耳、
大白菜、菠菜、冬笋、香蕉、梨、
苹果,帮助清泻肝火。而辛辣刺激、
海鲜、油腻煎炸类食物以及羊肉、
肥肉等温热肥腻之品,尽量少
吃,以免火上浇油,加重身体不适。

按照中医五行的观点,吃酸
养肝,甜味补脾。在五脏与五
味的关系中,酸味入肝,具有收
敛之性,因此春天可适量吃一些
酸性食物,生活中常见的酸枣、
梅子、柠檬、菠萝等,都是不错
的选择。

4 推肝经清肝泻火

除食疗外,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

的位置,稍用力向前推
至膝关节处。左右交
替,以感到疼痛为佳
(如果没有疼痛感,中
医理论认为“通则不
痛”,说明肝经通
畅)。可以隔着衣服,
也可以在皮肤上涂些
润肤油。

5 按摩这几个穴位,疏肝又清火

想灭肝火,也可
以试着按摩脚上的两
个养肝穴:行间穴和
太冲穴。行间穴在大
脚趾和二脚趾缝上。
太冲穴在大脚趾缝往
脚背方向4厘米处。
临睡前或者闲暇时交
替按揉太冲穴和行间

穴,用力以适度微痛
为宜,循序渐进,按
压后喝少量的温水以
便排泄。如果上火很
严重,除了按压脚上
两个清火穴以外,还
可以配合按压手上的
合谷穴,也可以起到
清火祛疾的功效。

6 多做户外运动,有助疏肝解郁

春季是最适宜锻
炼的季节。一方面,
自然界阳气生发,多
锻炼有助于吸收利用
自然界的阳气;另一
方面,多锻炼有助于
增强体质,抵御外界
的细菌病毒。春季特
别适宜多做户外运
动,晒太阳、感受自
然界的勃勃生机,不
仅有利于身体健康,

更有助于疏肝解郁、
保持畅快的心情。

春天可以选择节
奏舒缓、强度适中的
运动项目,比如快走、
慢跑、散步、放风
筝、打太极拳、八段
锦、瑜伽拉伸等。这
类运动动作柔和,能
舒展筋骨、放松身
心,帮助舒缓压力、
调节情绪,特别适合
春季养肝。

7 坏情绪伤肝,学会宣泄

中医认为,肝喜
“条达舒畅”,意思就
是:肝脏最喜欢舒
畅、轻松、舒展的
状态,一旦我们经常
恼怒、发脾气、憋
闷气、焦虑烦躁,
肝气就会郁结不
通,时间久了郁而
化火,就成了我们
常说的肝火旺盛。

所以,平时应多
和开朗乐天的人交
流,吸收正能量。遇
到烦心事少钻牛角
尖,多和家

人朋友沟通,多出门
散步、晒太阳、踏
青。走进自然,心
情舒展,肝气自然
就顺了,肝火也就
没了。

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
口中发出“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。