



在山东省单县龙王庙镇，一名村民使用农用机械设备收集蒲公英种子。(资料照片) 新华社记者徐速绘 摄



农民把西兰花装车准备外销。(资料照片) 新华社记者魏培全 摄

肝脏被中医视为脏腑中的“将军”，主疏泄、主藏血，气血运行、情绪是否调畅皆由其管理。古往今来，很多著名医家在养生治病时都强调从肝论之，更有“百病从肝治”之说。因此，想要身体健康、益寿延年，肝脏必须要干净。

心情好，舒肝气。肝脏之所以有“将军”之称，是因为脏性刚烈。这也就意味着，肝脏一旦遇到伤害，疏泄功能出现异常，就会导致肝气郁结，两侧肋部胀痛、乳房胀痛、月经不调、失眠、甲状腺结节等都是典型症状，很多人常说的“气得肝疼”也是肝气郁结的写照。因此，养肝务必要保证情绪舒畅，开心、舒心、别堵心。如果经常焦虑、暴躁、抑郁，出现了难以调整的情绪问题，可在医生指导下服用逍遥丸、柴胡舒肝丸等药物调理。日常饮食中，可适量多吃些黄花菜、金橘、小茴香、柚

子、山楂、苦瓜等有疏肝解郁功效的食物，也可用菊花、陈皮、决明子泡水代茶饮。

睡足觉，养肝血。不好好睡觉最伤肝血，严重者会因此得肝病。中医常说，夜卧则血归肝，人在睡眠时，血液会在肝脏进行修复和排毒。经常熬夜、睡眠不足，既影响这一生理过程，还会导致肝血不足，使肝脏功能越来越差，表现为经常身体乏力、精神不振等。建议大家规律作息，晚上11时前最好上床入睡，保证每天7~8小时的睡眠时间。经常失眠的人，可在医生指导下服用明代医家张三锡《医学六要》中的补肝汤，取当归、白芍、熟地黄各10克，川芎、木瓜、酸枣仁、炙甘草各6克，水煎服，也可服用归脾丸、天王补心丸、酸枣仁颗粒等调理。

不喝酒，清肝毒。酒精的代谢过

程中会产生大量炎症物质和氧化物，刺激肝脏细胞纤维化。过量饮酒还会降低肝脏净化血液的能力，导致体内毒素增加，超过一定阈值时，将造成不可逆的肝损伤，甚至诱发肝炎、肝硬化、肝癌。因此，不喝酒是“肝净”的重要前提。此外，不吃霉变食物也是护肝的一大要求。在此基础上，建议多喝水，通过加速新陈代谢、促进血液流动来给肝脏排毒。

适饮食，清肝火。中医“五色饮食”理论提出，肝主青色，多吃些青绿色食物能起到养肝护肝的作用，比如西兰花、菠菜、青苹果、绿豆等。另外，给大家推荐一个适用范围较广的养肝代茶饮“枸杞桑菊茶”，取枸杞、菊花各10克，桑叶5克，开水冲泡后代茶频饮。此方有平肝明目、疏散风热、理气解郁的功效，尤其适合脾气暴躁、焦虑抑郁、爱上火、爱熬夜、眼干、视疲劳、

容易出汗的人群。经常有皮肤干燥、爱长色斑、生口疮等肝火亢盛症状的人，可取蒲公英9克、玫瑰花3克，开水冲泡代茶饮。

此外，经常踮脚、推肝经（从大腿根内侧往下推至膝盖处）、敲胆经（沿大腿外侧裤线来回敲）、拍腋上等也能帮助“净化”肝脏。抑或在医生指导下艾灸肝俞（背部第九胸椎棘突下，旁开1.5寸）、期门（胸部第六肋间隙，前正中线旁开4寸）、足三里（小腿外膝眼下四横指处）、行间（足背第一、二趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处）、大敦（足大趾末节外侧，趾甲根角侧后方0.1寸）等穴，以促进肝脏气血流动，改善其解毒功能，从而养肝护肝。

甘肃省名中医、甘肃省第二人民医院中医内科主任医师 王世彪 生命时报官方网站

节后多吃发酵食物

过年期间，大鱼大肉吃得多，难免给肠胃带来负担，因此很多人都希望节后能吃得清淡一些。这时，发酵食品就成了绝佳选择。

有益肠道健康。发酵食品富含多种有益菌，如酸奶中可能含嗜酸乳杆菌、双歧杆菌、保加利亚乳杆菌、鼠李糖乳杆菌，豆豉中含枯草芽孢杆菌，纳豆中含纳豆菌等。这些有益菌可以调节肠道菌群平衡，对肠道健康有益。

促进消化吸收。发酵食品的制作过程中会产生大量乳酸菌和酶类，后者如纤维素酶等。这些成分能促进胃蛋白酶等消化酶的分泌，帮助分解食物中的营养成分，使其更易于吸收。

帮助管理体重。发酵过程中，部分糖会被转化为乳酸，有助于减少脂肪堆积，促进消化，对管理体重有积极作用。

营养价值较好。发酵过程中会产生一些有益物质，例如，黄豆发酵而成的纳豆富含维生素B12、维生素K2和纳豆激酶等，鲜奶发酵成酸奶后，钙、铁、磷等矿物质的吸收利用率更高。

保护心脑血管健康。发酵的大豆中含有大豆磷脂、大豆卵磷脂、大豆异黄酮、大豆皂甙、不饱和脂肪酸等抗血栓成分，有助预防动脉硬化，降低脑梗塞、心肌梗死的发病风险。此外，甜面酱、酱油、豆瓣酱等食品中，富含缩氨酸、维生素B1和维生素B2，有助增强

记忆力，对大脑健康非常有益，但钠含量较高，应控制好摄入量。

减少炎症反应。发酵食品能够提高维生素、矿物质的生物利用率，改善消化功能，增加肠道有益菌的数量。这些作用综合起来，有助减少体内炎症，提升整体健康水平。

发酵食品主要包括乳制品，如酸奶、奶酪等；豆类，如纳豆、豆豉、豆腐乳、豆瓣酱、味噌等；蔬菜类，如泡菜、酸笋等；主食类，如馒头、面包等；调料类，如醋、鱼露、酱油等，其中三种尤其适合节后吃。

无糖酸奶 节后肠胃急需调理，无糖酸奶富含蛋白质、钙和大量有益菌，再合适不过了。建议每天摄入300~

500克，可与新鲜水果（如蓝莓、香蕉、橙子、草莓）混合，不仅营养丰富，还能让口感更好。酸奶中的乳酸和短链脂肪酸有助改善胰岛的敏感性，对维持餐后血糖稳定有积极作用。

纳豆 纳豆是煮熟的黄豆经纳豆菌发酵而成，富含枯草芽孢杆菌、大豆激酶、维生素B12、维生素K2、钙和蛋白质等营养成分。它不仅能降低胆固醇，还可保护大脑和心脏健康，有益节后调整身体。建议每天摄入40克左右，素食者可适当增加。

泡菜 泡菜富含乳酸菌、膳食纤维，独特的酸味能够开胃解腻，非常适合节后食用。除了直接当下饭小菜，还可以将泡菜切块，与土豆、胡萝卜一起煮成汤。

辽宁省营养学会健康宣教专业委员会常务委员 刘倩 生命时报官方网站