

春日养肝 多来点甜头儿



△河北省遵化市地北头镇农民在果园采摘山楂。(资料照片)

新华社发(刘满仓 摄)



在山东省新泰市龙廷镇,农户在采摘菊花。(资料照片)

新华社记者徐速绘 摄

春日养肝正当时!春天阳气生发,大地回春,气温逐渐变暖,肝在中医五行属木,肝木在春天时令旺盛。此时如能顺应自然之气让肝气条达舒畅,人就会气血平和,感觉精神饱满,心情愉悦。

今天,中医就来推荐几款有助于养肝护肝的食物和养生茶。

肝脏喜甜不喜酸

每一种食物都源自大自然,依据生长环境的不同,呈现出酸、苦、甘、辛、咸五种味道。而不同的味道恰恰可以调补人体的五脏。肝脏喜欢辛、甘之味,不喜酸味。唐代著名的医药学家孙思邈在他的书中就记载道:“春日宜省酸,增甘,以养脾气。”也就是说,春天时令人们要少吃点酸味的食品,多吃点甘甜的食品,以补益人体脾

胃之气。

因此,在日常生活中,大家可以减少醋等酸味食品的摄入,适度增加山药、大枣等甘味食品的摄入,日常可以将山药、大枣、粳米熬粥服用。

虽然甘味食品可以提升脾气,但是肝病患者却不宜多吃糖。糖,药食同源之品,其性甘温,主缓主壅。肝病患者往往气机不畅,有胀满、痰湿阻滞等症状,多吃糖会加重这些症状,饮食不香、口臭腹胀、噎腐泛酸等。

此外,要想养护好肝脏还需少饮酒。酒,也为药食同源之品,性热、烈。肝脏主要负责藏血,功能表现为疏泄、升发阳气(体阴用阳),像一个将军一样多亢奋,再加上酒的升散,人体阳气更加亢盛,这将消耗人体更多阴血,导致阴虚。而且肝病患者往往夹有湿热,饮酒更易助湿、助热,所以肝病人群

应当少饮酒或者忌酒。

为自己挑杯养肝茶

虫草银杏叶茶 虫草粉10克,银杏叶15克。将银杏叶洗净,晒干或者烘干,研成粗粉,与虫草粉充分混合,一分为二,装入棉纸袋中,封口挂线,备用。每次取1袋,放入杯中,用沸水冲泡,加盖闷15分钟即可。频频饮服,一般每袋可连续冲泡3至5次。此茶可以益肾滋阴,化痰定喘,降脂养心。此茶适用于脂肪肝人群。

二子降脂茶 枸杞子30克,女贞子30克。将以上两味药洗净,晒干,装入纱布袋,扎口后放入大杯中,用沸水冲泡,加盖闷15分钟即可代茶饮,可连续冲泡3至5次,当日饮完。该方可以滋补肝肾,散瘀降脂。此茶适用于肝肾阴虚型脂肪肝人群。

山楂菊花茶 将山楂、白菊花、茶叶按照3:2:1比例进行调配。将山楂煎水后,用山楂水冲泡菊花、茶叶。代茶饮,当日饮完。此茶可以保肝降脂,适用于脂肪肝人群。

泽泻乌龙茶 泽泻15克,乌龙茶3克。将泽泻加水煮沸20分钟,取药汁冲泡乌龙茶即成。一般可以冲泡3至5次,每日一剂,频频饮用。此茶可以

护肝消脂,利湿减肥。适用于脂肪肝、肥胖人群。

山楂荷叶茶 山楂30克,荷叶10克,冰糖适量。将山楂、荷叶洗净,与冰糖一起放入碗中,用开水浸泡,代茶饮,可连续冲泡3至5次,当日饮完。此茶可以消食化滞,适用于肝郁脾虚型肝硬化人群。

春日养生按摩安排上

胸肋胀闷 梳理肋肋 双手五指略分开,从胸正中向两肋肋侧分别顺肋骨方向梳理,要求双手对称,着力和缓。此法适用于肝气郁结出现的胸肋胀痛,可以疏通经络,开胸顺气。

消化不良 按摩腹部 以一手或者双手叠压,以接触腹部手的掌根、小鱼际。从上腹部剑突下,循胃脘部,自右至左,推运至左肋下。按摩时手掌着力深沉,推动时均匀有力,速度和缓。

未病先防 按揉足底 肝胆的反射区在足底第四、第五跖关节肌束隆起的稍后方,一枚硬币大小的范围。坐位,以一手拇指按压对侧足底部反射区,用力按压36下。然后左右交换。最后以手掌稍稍用力拍打左右足心36下。

文/谢占国(北京市普仁医院) 人民网(来源:北京青年报)