



## 春季养肝歌

合理饮食为首要，  
优质蛋白果蔬茶；

忌酸少腻冷刺激，  
辛甘温性浅淡佳；

肝病患者忌饮酒，  
以免肝脏负担大；

室外运动不可少，  
抗病免疫能力加；

早睡早起多锻炼，  
体质心理双升华；

调养精神很重要，  
心情愉悦肝调达；

每晚热水泡洗脚，  
睡前泡杯姜糖茶；

床上平卧身松静，  
双胁热手轻揉擦；

春季三月善养肝，  
阳气生发肝康佳。

# 春季养好肝 健康保平安 记住这首春季“养肝歌”



音乐人赵英俊因肝癌去世，港星吴孟达因肝癌去世……最近接二连三的媒体报道让“肝癌”再次进入大众视线。春回大地，万物生机勃勃。此时，人体内阳气回升，正是调养肝脏的大好时机。那么，日常生活中应该如何养肝、护肝？本期健康周刊引述了许多专家的建议，希望对您健康有所帮助。

■ 蔡富根/整理

## 日常奏响“养肝三部曲”

湖南中医药大学第一附属医院治未病中心副主任李定文表示，春天气血会从内向外走，主要依靠肝发挥功能。在养肝、护肝方面，他建议大家做到以下三点。

**一是少熬夜，平卧而睡。**根据中医“卧则血归于肝”的理论，平卧的时候，血液就会充分回流到肝脏，春天养肝的目的就在于协调肝的阴阳平衡，因此，在这个阶段更要顺应天时，避免熬夜给肝脏带来的负担。

**二是多喝温开水。**初春寒冷干燥易缺水，多喝水可补充体液，增强血液循环，促进新陈代谢，减少毒素和“火气”对肝脏的损害。平时要多喝温开水，或在水中加入枸杞、玫瑰或陈皮等代茶饮，可以滋补肝肾、益精明目、疏肝理气。

**三是男女皆可吃点乌鸡白凤丸。**春天无论男人或是女人，可以多少吃点乌鸡白凤丸。这是因为乌鸡白凤丸可以补气血，女人以血为主，所以使用乌鸡白凤丸会多一些；而男人在春天时容易肝阴不足，会出现疲劳的状况，也可以吃乌鸡白凤丸补肝。

## 养肝、护肝食疗平补有必要

“怒”是养生最忌讳的一种情绪，也是情志致病的魁首。而春季阳气初生，正是肝气易亢之季节，吃点平补的食材很有必要。中国药膳研究会副会长荆志伟介绍了几道食疗方。

### 1. 肝主藏血，以血补血是中医常用的治疗方法

鸭血性平和、营养丰富，是保肝食品之一。鲫鱼，性平味甘，入胃、肾经，可和中补虚、抗疲劳、温胃，促进食欲、补中生气。可取鸭血、鲫鱼、大米各100克，煮粥服食，平和肝气、养肝血。

### 2. 中医养生学还提倡“以脏补脏”

鸡肝味甘而温，入肝、肾经，含丰富的蛋白质、脂肪、糖类、矿物质钙等，适用于肝血亏虚所致的目暗视物昏花、夜盲、头晕等。取新鲜鸡肝3个、大米100克，同煮为粥服用，可治老年人肝血不足、饮食不佳、眼睛干涩或流泪。

猪肝味甘、苦，性温，可补肝、明目、养血，和养肝滋阴的枸杞子共食，共奏养肝补肝之功效。取枸杞50克、猪肝400克切片、生姜2片去皮，将枸杞、生姜放入适量水中猛火煲30分钟左右，再改用中火煲45分钟左右，后放入猪肝，待猪肝熟透加盐调味即可。

早晚各一次，可补虚益精、清热祛风、益血明目，预防肝肾亏虚所引起的黑眼圈。但要注意，患有高血压、冠心病、肥胖症及血脂高的人忌食猪肝，因为肝中胆固醇含量较高。另外，有病变或有结节的人忌食猪肝。

### 3. 早春时多吃些如葱、蒜、韭菜等辛甘的食物

这些食物不仅能驱散阴寒，助春阳升发，还可以杀菌防病。菠菜为春天的应时蔬菜，具有滋阴润燥、舒肝养血等作用。取菠菜100克烧汤，加入鸭血100克，加少量盐调味后食用，可用于治疗贫血及肝气不舒导致的胃痛。

## 疏肝理气要选对茶饮

中国中医科学院西苑医院徐春英提出，肝气升发太过或肝气郁结，容易损伤肝脏，选择茶饮时宜选择疏肝理气的中药。

### 肝火旺，喝菊花茶或夏枯草茶

平时性情比较急躁、爱发火，或一到春天就容易目赤肿痛的人，均为肝火旺盛，不妨每天喝喝菊花茶，因为菊花属辛凉解表药，且味甘苦性微寒，可清肝热、去肝火。脑力劳动、用眼过多者会常出现头痛口苦、头晕目眩、眼赤目干、急躁易怒等情况。夏枯草味辛、苦，性寒，归肝、胆经，能清热泻火，明目，散结消肿。但需要注意的是，菊花和夏枯草性凉，体寒虚弱的人不宜饮用，体壮火旺者也不宜经年累月服用，以免伤阳气。

### 肝阴不足，喝枸杞子茶

如果一到春天就总觉得自己的两眼干涩、看东西还有些模糊，这说明您的肝阴不足了，属于虚证，此时，可以尝试每天喝喝枸杞子茶。枸杞性味甘平，具有滋肾、养肝、润肺、明目、强壮筋骨、改善疲劳的作用。

### 肝火亢逆，喝茵陈金银花茶

肝火上逆所导致的头痛，最容易出现在春季。可以取茵陈15克、金银花15克，加入适量的水浸泡半小时后煮半小时，然后代茶饮，同时可用蜂蜜调味。



少熬夜



多喝水

