

春季养好肝 身体更健康

雨水时节提防倒春寒 这份养生指南请收好

春回大地，万物生机勃勃。此时，人体内阳气回升，正是调养身体的大好时机。中医五行学说中，春天属木，对应人体五脏之肝，故春气通肝。所以，春天是养肝的最佳时机。

日常奏响“养肝三部曲”

专家表示，春天的树要发芽，它的所有营养都会从根部向枝干调动。对于人来说，也和树一样，在春天气血会从内向外走，主要依靠肝发挥功能。那么，平时应该如何养肝、护肝？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，枸杞、玫瑰等代茶饮。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、玫瑰或陈皮等做代茶饮，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。

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、白米各100克，煮粥服食，平和肝气、养肝血。

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、小儿疳积、胎漏、产后及病后贫血等。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。不过，要尽量趁热食用，凉了有异味且口感不好，还有碍于温胃养肝气的效果。

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。同时适用于气血虚弱、面色萎黄、

疏肝理气要选对茶饮

有些人担心过于补肝，会导致肝火过旺，喝茶是养肝护肝的最简单方法之一。但是，要辨别清楚自己是属于实证还是虚证，这样才能选对要喝的茶。

另外，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，且味苦甘性微寒，可清肝热、去肝火。此外，当感到眼睛疲劳时，伏在热气腾腾的菊花茶杯口上，用蒸汽熏眼，约两三分种即可消除眼部疲劳。

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

缺铁性贫血者，肝血不足所致的视物模糊不清、夜盲、眼干燥症、小儿麻疹病后角膜软化症及内外翳障等眼病者，以及常在电脑前工作、爱喝酒的人。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。

中医学认为，酸甘化阴，春季宜多吃甜味食物，如红糖、白糖、大枣、蜂蜜、山药等，可补中养脾、化阴柔肝。早春时多吃些如葱、蒜、韭菜等辛甘的食物，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。

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。中医认为，引起头痛的常见原因之一即肝火亢逆，也就是肝出了问题，而这种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。

据人民网

提升免疫力 从适量补充多糖做起

多糖在自然界中分布极广，是维持生命活动正常运转的基本物质之一，不同食材中的多糖，有着不同的功效。

多糖可以激活免疫，以香菇多糖为例，研究人员对其成分进行分离过程中，发现了一种组分，它的免疫刺激相应最强，将其命名为mpss，这一类物质可以有效激活免疫细胞。除此之外，香菇、茯苓、银耳、决明子、枸杞、菊花、桑椹等，这些食材中含有的多糖也能调节免疫。

多糖可以抗病毒，研究发现，部分中药多糖能够直接抑制病毒的吸附，干扰病毒复制过程，达到抑制病毒的目的。像茯

苓、竹荪、香菇、黄芪、银耳、螺旋藻、甘草、银杏、柴胡、板蓝根等食材和药材中的多糖均可以抗病毒。

多糖是肿瘤治疗的新希望，以灵芝多糖为例，是通过促进免疫细胞增殖与分化，从而达到抗肿瘤作用。具有肿瘤抑制作用的多糖藏在以下几种植物中，可防癌的有玫瑰、马齿苋、白术、黄芩、沙姜、艾叶等，可控癌的有枸杞、人参、竹荪、牛膝、柴胡、肉苁蓉等。

以上讲的都是单一多糖，你听过“复合多糖”吗？

农业农村部食物与营养发展研究所副研究员仇菊指出，多糖有很多不同存在形

式，比如说均一性的多糖、非均一性的多糖，或者叫杂多糖，那功效最出名的有阿拉伯木聚糖、甘露糖这些，那也有经过加工之后进行改性的多糖，比如说乙酰化、硫酸化，这些改性更有利于多糖功效的增强；另外就是有配方多糖，也叫做复合多糖，配方多糖它是用不同的多糖来源，以及它和不同营养素复配而成的，这样的配方可能更有利于增强功效以治疗为目的，原理类似于膳食的多样化，就有更优于单一饮食的效果。

提升免疫力从适量补充多糖做起，大家可以在医生的指导下，选择上面提到的食物和药材进行补充。

据新华网

雨水节气最佳粥品推荐

润燥：胡萝卜南瓜粥

功效：能补水润燥，让皮肤柔润、有弹性。

做法：大米300克，糯米300克，洗净浸泡2个小时；锅烧热水，倒入米熬粥40分钟；放入去皮切块的南瓜和切碎的胡萝卜，熬煮30分钟至软烂即可。

补血：薏苡仁党参粥

功效：每天早餐食用，不仅能祛湿健脾，还能补气补血。

做法：薏苡仁30克洗净，放凉水中浸泡2小时；党参15克切成薄片，粳米200克淘洗干净。三者放入锅中加水，先用大火煮沸，锅开后撇去浮沫，再用小火慢慢熬30—40分钟，放冰糖调味即可。

据新华网