



春季养肝正当时

俗话说 冬藏春生 ,春是万物生发的季节。然而 ,大地复苏往往也伴随病毒的滋生 ,人容易复发旧病 ,如慢性肝炎、皮肤病、慢性疾病等。

春季是养肝的好时机。山川大药房坐诊老中医吴承贵说 ,肝脏和春季同属于生发时期。春季养肝的时候要保持心情的舒畅 ,预防肝火上升 ,这样才有利于阳气的生长。

肝主藏血 女性更注重养肝

中医理论认为人的健康跟自然界四季是相关联的 ,即所谓 天人合一 。五行对应五季(春、夏、长夏、秋、冬) ,五季对应五脏。春天在五行中属木 ,而人体的五脏之中肝也属木 ,因而春气通肝。在春天 ,肝气旺盛而生发。中医认为 ,春天是肝旺之时。

春天 ,气温逐渐升高 ,万事万物都处于向上生长的过程 ,人的肝功能波动比较大。如果春季不认真调理肝 ,健康人肝火会比较火 ,对于慢性肝病患者 ,这时候情绪波动和症状加重 ,对肝功能会有很大影响。

女性更注重养肝。适逢三八妇女节来临 ,吴承贵特别强调道 ,肝主藏血 ,女子以肝为先天。肝气郁结 ,气血不畅 ,从而出现胸肋刺痛 ,月经不调 ,或月经闭而不行 ,面红、目赤、呕血等症状。

如何判断一个人肝脏是否健康呢?从外表来看 ,肝不好的人容易面色晦暗 ,眼眶发黑 ,舌苔两边红 ,指甲凹陷无血色 ,出现横竖条纹。出现这些症状的人就要警惕肝问题了。吴承贵说。

肝司情志 肝脏受损会引发大小病症

吴承贵说 :五脏六腑 ,肝是将军之官。肝在五脏六腑中属于刚烈之脏 ,喜温和、柔润、条畅的情绪 ,而忌抑郁、沉闷和动怒。人们常说 怒伤肝 ,易生气的人肝火旺 ,肝主情志 ,人七情不畅 ,肝气郁结 ,必定会影响肝的疏泄和阳气的生发 ,导致脏腑机能紊乱 ,疾病丛生。

《金匱要略》云 :夫治未病者 ,见肝之病 ,知肝传脾。人体的五脏六腑息息相关 ,肝与脾更是直接联系 ,肝可以协助脾胃之气升降 ,这也就是为什么人生气时会胃口不好 ,吃不下东西的原因。

那么 ,肝受损会引发哪些病症呢?

肝脏健康与否 ,是入情绪状况的内在反映。肝帮助人体将能量以气的形式推动全身物质的代谢和精神的调适。这种能量非常巨大 ,如果在它生成的时候压抑了它 ,如在生气时强压下怒火 ,使它不能及时宣发 ,那么这时它就成了体内一种多余的能量 ,也就是人们所说的“上火”。

气有余便是火 ,这火因为没有正常的通路可宣泄 ,就变成了一匹脱缰的野马 ,在体内横冲直撞了 ,这种火上到头就会头痛 ,冲到四肢便成风湿 ,进入胃肠则成溃疡。

情志长期失控的人 ,还有可能引发癌症。吴承贵说。

中医支招

一、不熬夜 ,做到11时前睡觉

吴承贵说 ,《黄帝内经》提出了 十二时辰养生法 ,即十二个时辰对应不同脏腑生发的时间。子时 ,深夜11时至凌晨1时是胆经当令 ,此胆并非只是强调人体内的胆藏。《内经》曰 :凡十一藏皆取决于胆也。凡五脏六腑皆以气机通顺为要 ,肝胆气机通顺自可对五脏六腑之气机条达有力的支持 ,五脏六腑自可功能正常运行。所以顺应胆经的主令会使人体的气机条顺 ,五脏六腑都受之裨益。

11时 ,人体阳气开始生发。11时前睡觉 ,人的机体才能慢慢地把生机养起来。人的睡眠与人的寿命有很大关系 ,所以老人常说 ,睡觉就是在养阳。

二、少喝酒 ,饮酒不超过一两

人体内所有的解毒工作都是肝完成的 ,一次性饮酒超过肝脏负荷 ,就会引发酒精肝、慢性酒精中毒等病症。

在肝脏解毒的限度内 ,适量饮酒可以活血化瘀 ,多少才算适量?吴承贵说 ,按照酒精度数不同 ,饮酒量也不同 ,通常不超过一两。然而 ,中国人向来是喜爱热闹的。俗话说 酒逢知己千杯少 ,亲朋好友相聚 ,不碰几杯怎么行呢?吴承贵就此提出了饭局上的四点建议 :

1. 不喝猛酒 ,细斟慢酌。
2. 酒先烫过再喝。
3. 喝酒前先吃6粒至10粒花生米或者几块红烧肉 ,油脂下肚 ,在胃里形成保护膜。
4. 喝酒不喝饮料。

三、外出走 ,保持良好的心情

春天万物生长 ,是郊游踏青的好时机。人们多到自然界行走 ,心情舒畅 ,肝自然就平和。

预防肝病从 心 做起 , 心 指心情 ,良好的情绪能够使肝脏血流量增加 ,促进肝细胞的活力 ,使肝脏处于良好的状态。

三、吃出来 ,中药泡水养健康

另外 ,吴承贵还提出了不少食疗方案。当归、红芍、绿萼梅、洋甘菊泡水 ,调理气机 ,养血舒肝 ;当归泡水 ,祛除黑眼圈、色斑 ;还有枸杞补气 ,4月份食用桑葚滋补等。

永康淘
永康微电商平台

浓情粽意 妇女节 邀你来裹粽

三八妇女节即将来临 ,大家准备怎样庆祝这个特殊的节日呢?

今年 ,许多家庭迎来了新生儿 ,除了母亲之外 ,奶奶和外婆也跟着忙碌起来。永康古有 贺得周 的习俗。

得周 ,即孩子周岁。怎样贺得周?就是在初次大庆孩子出生时 ,摆丰盛的宴席宴请宾客 ,同时还要裹大量的得周粽 ,分送给亲戚、朋友和邻居。

得周粽 究竟长什么样?这种粽子到底怎么包?为了能让奶奶和外婆们了解永康这种传统手工艺的制作方法 ,又能让她们在妇女节享受一段悠闲时光 ,给家中宝宝送上祝福 ,永报优选(永康淘)将联合福瑞祥食品厂共同举办 奶奶外婆裹粽子比赛 。

福瑞祥食品厂的师傅将在现场传授传统 得周粽 的裹法。学会 得周粽 裹法的奶奶和外婆们将进行一场有趣的裹粽子比赛 ,看哪位奶奶外婆裹的粽子又快又好。参加活动的奶奶外婆们还有好礼相送哦!

你们还在等什么呢?赶快来报名参加吧!

【活动信息】

活动时间 3月8日(周四)下午2时
活动地点 永康日报新闻大楼8楼多功能厅(望春东路88号)

【报名信息】

报名对象 新生宝宝的奶奶和外婆
报名电话 0579-87050000
13967919068(688609)

