

一年之计在于春,春天也是养肝防病的最佳时节。肝脏具有调节气血、帮助脾胃消化食物等功能。春季养肝护肝做得好,身体也会健健康康。对此,潍坊市第二人民医院中医科主任杨玲玲给市民支招如何养肝。

杨玲玲表示,肝的特性首先是主藏血、主藏魂。血濡养人体五脏六腑、四肢百骸,血的运行归心所主,但调节血的功能则归于肝,人活动时通过肝把血运送到需要的地方,人静卧时则把血藏在肝脏贮存起来备用。若肝血充足则五脏得养,心神宁静,睡眠安稳。肝血不足则失眠多梦,筋脉挛缩,爪甲枯槁,双目无神。

其次,主疏泄。由于肝气主升主动,故可使气的运行通而不滞。除了调畅气机,肝还具有调畅情志的功能,对人的情绪心理起到重要的调节作用。肝的疏泄功能正常,人就心平气和;疏泄能力下降,人就容易抑郁焦虑、急躁发怒,遇事紧张不安,甚至引起月经不调、乳房结节等。

最后,是调节脾胃消化功能。肝属木,脾属土。脾主运化水谷和运化水湿,如肝木克脾土,则可导致脾胃气积郁滞,运化失常,内生湿浊。

如何分型调养呢?杨玲玲认为,养肝不能千篇一律。根据临床观察,常见肝血不足、肝郁气滞、肝火亢盛、肝脾不调四种类型,故饮食养肝可以从养血柔肝、辛散疏肝、酸收敛肝、疏肝健脾入手。

肝血不足 宜养血柔肝

表现:肝血不足则出现肢体麻木、视物不清、爪甲干枯易断、月经迟滞;魂不藏则心悸易惊、思虑恐惧、失眠多梦等。

宜食:猪肝、羊肝、鸡肝、鸭血、菠菜、当归、枸杞、红枣、桂圆等食物,以养肝血,安魂魄。

食疗举例(猪肝绿豆粥):新鲜猪肝80克,枸杞子20克,绿豆50克,粳米80克,食盐适量。先将绿豆、粳米洗净同煮,大火煮沸后,改用小火慢慢熬,八成熟之后,再将切成片或条状的猪肝以及枸杞子放入锅中同煮,煮后加盐调味即可。

肝气郁结 宜辛散疏肝

表现:素体肝气不足,或者情志所伤,肝气郁结,失于疏泄,升发不及,可出现胁肋胀痛、咽部异物感、乳房胀痛等表现。

宜食:韭菜、葱、香椿等辛味食物,中药疏肝常借助柴胡、枳壳、青皮、木香、香附、佛手等行气解郁。

食疗举例(麦芽青皮饮):麦芽10克,佛手10克,青皮10克。将麦芽、佛手、青皮共同放入砂锅内,加适量水,煎汤,去渣取汁,代茶饮。

肝火旺盛 宜酸收敛肝

表现:春日阳气生发,素体肝火旺的人易出现面红目赤、头胀头痛、烦躁易怒、失眠、口干口苦等症状。

宜食:酸豆角、话梅、西红柿、柠檬水等酸味食物以敛收肝气,还可使用酸味的中药材如五味子、山楂、酸枣仁煲汤以养肝气。

食疗举例(决明子菊花粥):决明子10~15克,白菊花10克,粳米100克,冰糖适量。先将决明子放入锅内,炒至微有香气时取出,待冷后与白菊花同煮,去渣取汁。入粳米煮粥,加适量冰糖,煮沸即可。

肝脾不调 宜疏肝健脾

表现:肝遇春而旺,若遇脾土本虚的体质,旺盛的肝气乘机克伐脾土,导致脾胃运化不良,出现脘痞纳差、腹胀便溏等表现。

宜食:可用黄芪、党参、山药、大枣等甘味中药材以健脾养胃,适当配合一些具疏肝理气的食物或药物,如佛手、橘子等。

食疗举例(佛手茯苓瘦肉煲):佛手10克,茯苓25克,山药20克,陈皮5克,猪瘦肉200克,生姜10克,大枣10枚,盐适量。将猪瘦肉洗净切片,其余用料洗净,生姜拍烂备用。全部用料放入锅内,加适量水,大火煮沸,小火煮至肉烂,加盐调味即成。

春季养肝护肝正当时 中医教您分型调养



中医提倡因时制宜进行养生保健。针对雨水节气的特点,潍坊市中医院脾胃病科主任刘兴山表示,人体机能活动的物质基础都化生于脾胃,脾胃协调,可促进和调节机体新陈代谢,保证生命活动的协调平衡。饮食应侧重于调养脾胃和祛风除湿,食温润之物以护脾胃之气。在此,刘兴山也为市民推荐五种药膳。

健脾养胃 试试这些药膳

推荐一 百合莲子粥

材料:百合、莲子、冰糖各30克,大米100克。
做法:将莲子清洗干净,置于水中泡发。干百合、大米分别淘洗干净后,与莲子一同放于锅中,加水适量,先用旺火烧开,再用小火熬煮,待快熟时加入冰糖,稍煮即成。
功效:助消化,滋阴润燥,清心安神。

推荐二 葛根姜枣茶

材料:葛根5克,枸杞子3克,生姜3片,红枣3枚,冰糖1小块。
做法:锅内放入约800毫升清水,下入葛根、枸杞子、红枣、生姜,盖上锅盖,大火煮开后转小火煮约20分钟。放入红糖,用勺子稍稍搅拌几下后再煮约5分钟即可。
功效:葛根辛甘凉,可生津止渴,升提阳气;生姜辛温,温中,解表,有助于阳气升发;枸杞子滋补肝肾,滋水涵木,应春季养肝;红枣健脾益气,补宜中焦。上品合用,实脾养肝,升阳解表。

推荐三 乌鸡春笋汤

材料:春笋片100克,当归5克,黄芪10克,红枣8枚,生姜15克,麦芽10克,花椒6~8粒,盐适量。
做法:将乌鸡洗净斩块冷水下锅加花椒焯水;将当归、黄芪、麦芽与红枣、乌鸡、生姜一起放入砂锅中加适量水;大火煮开后转小火,煲1小时左右;放入春笋片,加适量盐调味;再煲15分钟即成。
功效:春笋味甘、微苦,性寒,可清热化痰、益气和胃、疏肝利胸。乌鸡补虚、温中,与当归、黄芪同食,能够活血化瘀,同时防止伤正气。

推荐四 莲藕山药排骨汤

材料:莲藕、铁棍山药各500克,芡实、炒薏苡仁各30克,赤小豆100克,猪排骨500克,墨鱼干50克,白酒30毫升。
做法:先将猪排骨洗净,斩块,放进沸水中稍焯,捞出用冷水冲洗净血沫;墨鱼干用温水泡开,洗净,切成宽丝;莲藕、铁棍山药分别去皮,洗净,滚刀切厚块;连同其他洗净的食材一齐置于砂锅内,加入清水3000毫升、白酒少许,武火煮沸后改用文火熬2小时;加盐调味即可。
功效:健脾祛湿、养阴生津。此药膳适宜于雨水时节一般人群服食,尤宜于脾肺肾三脏虚弱,水湿失运者。

推荐五 金橘山药粥

材料:鲜金橘20g,山药100克,小米50克,红枣10克,枸杞5克。
做法:山药去皮,洗净切块;金橘切片,与去核的红枣、淘洗干净的小米一起放入锅中;加入适量水,用大火煮开,改用小火熬成稠粥;放入枸杞继续熬十分钟,即可食用。
功效:此粥清甜易消化,具有疏肝健脾、补益肝肾、养血安神等功效。适逢雨水节气后肝郁脾虚的人群食用。