

中医养生：春季养肝正当时

2017-04-14原文

根据中医经典理论认为，春季乃肝旺之季，必须养肝护肝。那么如何养护呢？

首先是饮食。唐代杰出医学家孙思邈说：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气”。明代高濂《遵生八笺》中也记载：“当春之时，食味宜减酸增甘，以养脾气”。意思是说：春季肝旺之时，要少食酸性食物，否则会使肝火更旺，伤及脾胃。



早春：冬春交替之时，外寒未去，内阳初生。此时宜少吃性寒食品，以防阻遏阳气发越。可适当吃些葱、姜、蒜、韭菜、芥末，不仅能祛散阴寒，助春阳升发，还能杀菌防病，增强人体的抵抗力。如能少量饮些酒，则可利用其走窜推动的作用，使肝中阳气升发。

仲春：气温日渐升高，肝气日舒。此时可适当进食大枣、蜂蜜、锅巴之类滋补脾胃的食物，少吃过酸或油腻等不易消化的食物。这时正值各种既富含营养又有疗疾作用的野菜繁盛之时，如荠菜、马齿苋、鱼腥草(折耳根)、蕨菜、竹笋、香椿等，应适时食用。还可选用鸭血、鸡肝和食醋。鸡肝味甘而温，可补血养肝，是食补肝脏的佳品，较其他动物肝脏补肝的作用更强，且可温胃。以味补肝首选食醋，醋味酸而入肝，具有平肝散瘀，解毒杀虫等作用。鸭血性平，营养丰富，可养肝血，是保肝最佳食品之一。

晚春：春夏之交，阳气渐盛。此时应逐渐以清淡饮食为主，在适当进食优质蛋白类食物（豆奶制品）及蔬果外，可饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤以及绿茶，



其次是衣物。俗话说：“春捂秋冻”。秋天应尽量少穿衣物，以逐渐适应寒冬。而春天则刚好相反，应以不会大量流

汗为标准，在初春到仲春尽量多穿衣物，以适应炎夏的到来。

再次是作息。根据中医子午学说，一身之气，子时流经胆经，丑时流经肝经。所以，每日晚上，最好在子时之前一小时入睡，即在10点以前入睡，才能养护肝胆。

最后是情志。肝在志为怒，肝气滞则郁。所以，当春之时，其务必注意调节自我的情绪。无论突然的怒火冲天还是郁郁不得，都是正常的现象，请大家不要太过计较，相互谅解。



一年之计在于春，春季养肝护肝，就让我们今年的健康之行从春天开始把！

精选留言

暂无...