

春养肝 可别随意为之

□本报记者 刘伟芳

春季,阳气蓬勃升发,中医秉持“春气通于肝”的理念,明确指出这是养肝的黄金时节。然而,养肝绝非随意为之,若方法不当,极有可能适得其反。

福州30岁的李先生就因为一顿“养肝”操作,把自己送进医院……



执着于清肝火 结果反而伤肝、腹泻

近来,李先生因为反复腹泻,整个人显得疲惫不堪,前往福建卫生报大使、福建中医药大学附属第三人民医院治未病科(中医健康管理中心)陈淑娇主任医师处就诊。

陈淑娇在询问病史时得知,李先生本来就是乙型肝炎携带者,因为平时工作需要较为频繁地饮酒,所以,他认为自己肝火很旺。

李先生听闻春季养肝最好的方式是清肝,便不假思索地连续大量服用金钱莲以及某款网红“护肝神药”等。他本以为这些能助力肝脏健康,结果却事与愿违。

过多寒凉药物的摄入,损伤了他的脾胃,导致腹泻。不仅如此,原本还算正常的肝功能指标,也因此急剧升高。

听完医生的解释后,李先生后悔不已,“以后再也不敢乱吃了!”

像李先生这样的患者,陈淑娇遇到过不少。

例如,有些人误以为食用动物

的胆能够泻胆火、清肝,因此民间常有给孩子喂食鸡肝、鸡内金的习俗。然而,许多家长在处理这些食物时,仅仅简单冲洗后就直接用开水冲泡给孩子饮用,这种做法相当不卫生。

陈淑娇提醒,某些动物的胆,如鱼胆,是绝对不能食用的,因为它们极易导致中毒。

春天养肝,着重疏肝健脾 并非单纯“补”或“清”

春天在五行中属木,而木对应人体的肝脏。春天万物生长,都呈现向上舒展的态势,与之相对应,人体的肝脏也应在这个时候生发。

倘若在这个时节,肝脏无法正常生发,就会出现肝气郁结的情况,也就是肝气不顺畅。肝气郁结可能引发一系列与肝气不顺相关的临床疾病,比如精神类疾病,比如“桃花癔”。

所以,春季强调养肝,这里所说的“养”,并非单纯的“补”或者“清”。

中医有“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”的说法,肝脏疾病往往会影响脾胃的运化功能,如果清肝过度,脾胃就容易受到损伤。因为脾胃喜温怕寒,清肝太过会伤及脾胃,影响其运化功能,进而导致消化吸收出现障碍。

春季正确的养肝方法

应该着重疏肝健脾。

疏肝气、健脾胃,从哪些方面入手比较好呢?

陈淑娇建议,可在专业医生的指导下,尝试两种花茶——

1. 玫瑰花茶

如果肝火有点大,出现如口臭、口干口苦,大便干结,情绪容易急躁、爱生气的症状,可用玫瑰花泡茶。玫瑰花虽然清肝作用不是很强,但能疏肝理气、解郁。

2. 土茯苓薏仁炖龙骨

福建湿气重,如果湿热较重,或饮酒较多导致出现湿热(口干、口苦,舌头偏红,舌苔黄厚,大便较黏腻),可用土茯苓搭配薏米仁炖龙骨(即动物的大骨,如筒骨),既能清热利湿,又不会清热过度。

养肝要从日常生活做起

饮食只是养肝的一小部分,养肝还体现在日常的生活作息上。《黄帝内经》中记载:“人卧血归于肝。”即人在睡眠时,血液方可藏于肝脏。

如果长期熬夜,血不归肝,肝血亏虚,必然会导致肝功能失衡。

保持良好的睡眠习惯,少熬夜,不赖床。适度运动,少饮酒。

虽是老生常谈,却是行之有效的养肝之法。

健康大使



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

陈淑娇

主任医师

福建中医药大学附属第三人民医院
中医健康管理中心

福建卫生报

倡导全民健康生活方式

中国公民健康素养 一起来学习吧

关注血压变化,
控制高血压危险因素,
高血压患者要做好自我健康管理。



公益广告