

初春时节

养肝护肝正当时

在中医里,春季的养生要顺应春天阳气生发、万物始生的特点,人体同样也在气血生发。其中,肝属木,木在春天是生发的,所以养肝即能保护阳气。

专家告诉你 怎样保肝护肝

中国是个“肝病大国”,调查显示,每12个中国人里,就有一个人有肝病。在我们身边,近些年来,患上脂肪肝、酒精肝、甲肝、乙肝、肝硬化甚至肝癌等肝病的人也越来越多。怎样才能保护好我们的肝?本期传统医学与您共同关注这个话题,告诉您怎样养肝护肝,以期对您有所帮助。

脂肪不是肝脏的敌人

看着身边得脂肪肝的人越来越多,不少人都以为脂肪是肝脏的大敌。实际上,不管有没有脂肪肝,脂肪都是肝脏必不可缺的营养,少了它,肝脏就没法正常工作。专家说:“有些患者查出脂肪肝后就开始只吃蔬菜和水果,这是很大的误区。”即使得了脂肪肝,也不用彻底与肉类告别。营养师说,要养肝护肝,每天吃的食物中,脂肪和蛋白质的比例最好分别占20%,剩下的60%为碳水化合物,也就是主食等。肝脏需要脂肪,但不代表需要过多的脂肪,所以瘦肉、低脂牛奶、虾等低脂食物是首选。

肝脏爱“吃”糖

大部分人都不知道,糖是保护肝脏的重要物质。每克葡萄糖能提供人体所需要能量的70%左右,如果一个人长时间处于缺乏能量的状态,就会影响肝脏功能。糖还能合成一种叫肝糖原的物质,储存在肝脏中,可以防止摄入体内的毒素对肝细胞的损害。除糖尿病患者外,普通人可以按体重计算每天自己应该吃多少糖。每公斤体重摄取1克糖,60公斤重的成年人每天可摄取的糖不应超过60克。

维生素A 抗肝癌

研究表明,维生素A能保护肝脏,阻止和抑制肝脏中癌细胞的增生。它能使正常组织恢复功能,还能帮助化疗病人降低癌症的复发率。专家说,人体每天需要摄入的维生素A为:男性800微克,女性750微克,千万不要超过3000微克,以免损害肝脏。番茄、胡萝卜、菠菜、动物肝脏、鱼肝油及乳制品中都含有大量维生素A。

B族维生素是肝脏“加油站”

B族维生素就像体内的“油库”,它能加速物质代谢,让它们转化成能量,不仅能给肝脏“加油”,还能修复肝功能,防止肝脂肪变性,进而起到预防脂肪肝的作用。爱喝酒的人尤其要多补充点B族维生素,因为研究表明,B族维生素能增强肝脏对酒精的耐受性,从而起到护肝作用。

维生素E是护肝新武器

研究表明,维生素E将成为治疗非酒精性脂肪肝的新武器。麦芽、大豆、植物油、坚果类、绿叶蔬菜中,都富含维生素E。专家建议,健康人每天摄入12毫克维生素E即可,相当于2匙葵花油,杏仁、核桃、花生等坚果共30~50克。如果患有肝病,每天则至少需要补充100毫克,才能满足肝脏需要。

肝脏喜欢绿色食物

研究发现,绿色、白色、浅蓝色有利于减轻肝病患者的心理紧张和对疾病的恐惧感。户外绿色的树阴草坪、风平浪静的湖水及幽雅的绿色环境,都能促进肝病患者康复。在办公桌上摆放一盆绿色植物,装修时选择淡雅的墙面颜色,甚至多穿淡绿色的衣服,都有助于养肝。中医说“青色入肝经”,绿色食物能有益肝气循环、代谢,还能消除疲劳、舒缓肝郁,多吃些深色或绿色的食物能起到养肝护肝的作用,比如西兰花、菠菜、青苹果等。

此外,专家指出,除了营养,肝脏最需要的还有好的睡眠:肝胆在晚上11点开始进行新陈代谢,这时进入梦乡能让肝脏进行自我修复,将不良影响降到最低。

专家指出,要保护肝脏,还要了解它最怕什么。首先,肝脏最怕烟和酒。尼古丁能对肝造成伤害,而酒精更是肝脏的“毒药”。肝脏害怕生活不规律,情绪不稳定。它害怕病毒侵害,因此定时接种甲、乙肝疫苗能有效保护肝脏。肝脏最怕垃圾食品,过量油炸食物和咖啡会增加肝脏负担。(王文)

春季阳气生发养肝能护阳

春季,人体的生理变化主要是:一是气血活动加强,新陈代谢开始旺盛;二是肝主藏血、疏泄的功能逐渐加强,人的精神活动也开始变得活跃

起来。所以,立春后,养生就得养肝。

为何肝是疏泄的,还得养肝呢?中医专家解释说,古人的“满则损,缺则盈”说法,正如同植物在秋冬落叶,收藏营养,春天发

芽一般,在经过秋冬的积累能量后,到了春夏,人的筋脉就开始运转了。而肝在五脏中的作用,则刚好是主疏泄、释放,所以,春天就得以养肝为主原则。

春天生气伤肝

因为春季阳气生发速度开始大于阴气的速度,所以,肝阳、肝火也处于上升势头,需要适当地释放。肝喜欢疏泄讨厌抑郁,生气发怒容易使肝气

发怒别超三分钟

血淤滞不畅而导致各种肝病,“怒伤肝”就是这个道理。进入春天后,保持心情舒畅,就能让肝火流畅地疏泄出去。如果常常发脾气特别是暴怒,就会导

致肝脏功能波动,使火气旺上加旺,火上浇油,伤及肝脏的根本。所以春季一定要心平气和、乐观开朗,即使生气也不要超过3分钟。

春季散步串门有益“肝疏泄”

春天开始生发了,所以人们也开始动起来了。然而虽然春天是生发的季节,但是寒气仍在,所以,不主张消耗大的运动,散步、聊天、串门属于“肝疏泄”的

合适运动。在中医养生里,春季不要进行高强度的剧烈运动,以避免过度活动而损耗能量,损伤阳气。运动应该以不出汗或微出汗为

佳,散步是最适合立春后的运动。对于老年人来说,以缓步为好,可以走走停停,或者与亲戚朋友一起,边散步边聊天,有利于春季肝脏的疏泄。

食疗养肝最适宜

中医专家说,日常生活中最适宜养肝的绿色蔬菜为菠菜、韭菜和豆芽菜,但选用时要注意适宜人群。

中医认为,菠菜性甘凉,入肠、胃经,有补血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化、清理肠胃等功效,对肝气不舒并发胃病、头痛目眩和贫血等有较佳辅助疗效。不过,菠菜含草酸较多,吃时宜先用沸水焯后再烹调,以免妨碍机体对钙的吸收。

多吃韭菜,可增强人体脾胃之气,并可在春季乍暖还寒

时祛阴散寒、养阳护肝。因含纤维素较多,韭菜还有增进肠蠕动的通便作用,有利清洁肠腔。

不过,韭菜性热助阳,阴虚体质或身有疮疡者不宜食用,因韭菜含蛋白质较高,慢性肾病及痛风患者应慎用。

春季风大雨少、天气干燥,容易上火。豆芽菜有清热功效,最适合此时吃,能帮助五脏从冬藏转向春生,有利于肝气疏通、健脾胃,吃时应尽量保持其清淡性味和爽口特点。不过,豆芽菜最好随买随吃。

红枣也是家常养肝佳品。研究表明,红枣内含有的某类特殊化合物成分刚好可抑制肝炎病毒的活性,有保护肝脏、增强免疫力的作用。

此外,枸杞性味甘平,也具有养肝益精作用。枸杞含有对人体必需的糖、蛋白质、多种维生素和磷、铁等营养物质。药理研究证实,枸杞能保护肝细胞,改善肝功能,对慢性肝炎的治疗有一定效果。红枣、枸杞与粳米一块煮粥,不仅养肝,还能调理胃肠。(康宝)

小贴士

春季养肝食疗方

韭菜炒鳝丝

配料 黄鳝300克、韭菜150克、植物油、盐、酱油、料酒、白糖、胡椒粉、香油、水淀粉、葱段、姜末。

做法 黄鳝洗净后切成丝。韭菜择洗干净,切段。锅内加植物油,烧至五成热放入葱段炝锅,再放入鳝丝和

姜末翻炒,加入料酒、酱油、盐、白糖和胡椒粉,用小火炒4分钟左右。待鳝丝入味后,加入韭菜翻炒至韭菜熟透。加水淀粉勾芡,淋少许香油翻炒均匀即可。

功效 温补肝肾、助阳固精。

干贝芦笋

配料 干贝85克、芦笋200克、文蛤300克。盐、香油、葱花。

做法 芦笋去皮,切段。文蛤吐沙,洗净,用沸水烫熟

后去壳取肉备用。锅内倒香油烧热,放入葱花爆香,先放入干贝、芦笋拌炒,再放入文蛤用大火略炒,加盐即可。

功效 补血养阴、滋补肝肾。

