



编者按：春意盎然，万物复苏，正如著名医典《黄帝内经》里所说：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。”自然界呈现出一派生机勃勃的景象。阳春三月正是调养身体的大好时机，而按照中医“四季侧重”的养生原则，春季补五脏应以养肝为先。俗话说一年之计在于春，肝脏是生命之源，呵护好肝脏能带来一年的健康。本期传统医学与您共同关注春季肝脏养护。

链接

春季都市丽人
应学会以养肝来养生

春季来临，又到了一年中最宜养肝的季节。那么，女性养肝有哪些小妙招呢？一起来看吧。

少吃酸性食物

酸性食物容易让肝火更旺盛，也更容易损伤脾胃。因此，肝不好的女性最好在春天多摄入味甘平同时含有丰富糖类、维生素和矿物质的碱性食物，比如多吃白菜、黄瓜、胡萝卜、菠菜、卷心菜、生菜、芋头、海带、柑橘、无花果、西瓜、葡萄、葡萄干、板栗、咖啡、葡萄酒等等。

作息运动全到位

《黄帝内经》里春三月的保养方法很值得借鉴：早睡早起，保持作息正常，这样才能有精力。同时，经常穿着宽松的衣服进行散步锻炼让形体得以舒缓，这样能够舒活气血，带动全身的气血顺畅运行，让体内废物能够及时代谢出来。

饮食清淡不刺激

春季容易肝火过旺，MM们很容易上火，因此，春日饮食宜清淡不宜油腻、刺激、生冷，同时还可以搭配一些清热解毒、滋养肝脏的食物，如梨、薏仁、芹菜、菊花苗、莴笋、茄子、香蕉等食物，或者葱、姜、韭菜、蒜苗这类性温的食物，辛辣类食物虽然美味，但是过于刺激极易伤肝。

食补护肝是关键

很多MM因为长期减肥都会出现气虚肝弱的情形，因此综合食补是治本的关键，一方面要注意气虚调理，另外一方面则需要养护肝脏，大枣和山药是健脾益肝的最好食物，对女性来说还有活气血的作用。每日只需5颗红枣，直接食用或者泡茶亦可，山药则适合煲汤食用。

保持情绪稳定少发怒

春季肝火肝阳都处在上升中，需要适当释放，而生气容易引起肝脾气血不畅，导致各种肝病，“怒伤肝”是中医时常提到的道理。因此，到了春天，女性要保持情绪的

的稳定和乐观，少发脾气，否则易引起肝脏功能波动，让肝火旺上加旺，伤及肝脏的根本。



女子以肝为天

俗话说“男怕伤肝，女怕伤肾”，于是很多女性意识到了肾之于女人的重要性，却往往忽略了肝的保养。殊不知，肝是女性的根本，肝乘脾，肝脾直接关系到女性月经是否正常。那么，肝脾到底是如何影响月经的？如何调理肝与脾呢？

肝郁脾虚可致月经异常

据市第三人民医院（原铁路医院）中医科医师薛菲菲介绍，《黄帝内经》中讲到，二七太冲脉盛，天癸至，月事以时下，也就是说女性在肝气充盈的情况下才能产生月经，所以，女子以肝为天。

肝主血液的储藏与调节，肝脏疏泄条达是女性月经正常的基础，肝喜条达、恶抑郁。而肝乘脾，脾为后天之本，脾主运化，脾气散经，脾气充足时人体新陈代谢才能正常运行。

行。若情志不畅，会引起肝气郁结，进而可能会制约脾，致使肝郁脾虚，血为气滞，冲任失畅，行气不利，最终导致月经异常，如经期短、颜色深、量少。

肝脾运转出现异常不仅会影响到月经，还会引起其他方面的不适。如肝郁会让人心情烦躁，食欲不振；脾虚会引起食谷不化、腹胀、运化功能减弱，进而影响机体的整体状态，包括皮肤等。

调情志，调肝脾

肝的特性就是主疏泄，喜条达，恶抑郁。肝气疏泄条达，人体犹如一棵枝繁叶茂的树木，沐浴健康；反之肝气郁结，人就会为疾病所扰。因此，女性的很多疾病是由情志不畅、肝气郁结发展而来。

薛菲菲建议，因肝郁脾虚引发月经异常

□ 见习记者 马文双 通讯员 王小燕

肝气郁结 服药丸或调情绪

35岁的李女士觉得自己出毛病了：看谁都不顺眼，冲谁都想吵两句，失眠，健忘，莫名伤感。

同事说李女士的肝出毛病了，该吃点逍遥丸调理一下。李女士半信半疑：逍遥丸真的有那么神奇吗？能浇灭自己周身的火气？

市第一中医院妇产科门诊主任、主任医师杨雁鸿介绍，有肝气郁结症状的人适合吃逍遥丸。

肝气郁结主要表现为，烦躁易怒，怒火缠身，郁闷消沉，焦虑不安，肋肋胀痛，莫名叹气，月经不调，经前乳房有肿块。

肝气郁结、郁久化热，气血凝滞于颜面，使面部气血失和，在女性表现为：面色萎黄，苍白无华，严重的还会出现黄褐斑，影响面部美观。

有上述情况的人，可在医生指导下服用逍遥丸。

逍遥丸虽是疏肝解郁的良药，但“是药三分毒”，保护肝脏最好的办法还是要保持乐观的情绪，配以科学的饮食。

中医认为，“肝属木、喜条达”，就像一棵树，喜欢自由自在地生长，不喜欢受到束缚。试想，被捆绑住“手脚”的树木能快乐茁壮地

□ 记者 杨寒冰

成长吗？所以，不良情绪是引发肝气郁结的首要原因。

如何才能疏肝解郁？要尽可能保持开朗的心情。肝气郁结的人，要学会控制自己的情绪，不能老是发怒，多出去散步散心，参加体育锻炼，保持愉快的心情。

对于有肝气郁结症状的人来说，只控制情绪是不够的，还要懂得养护肝脏才行。要保持良好的生活习惯，调整饮食习惯，调节饮食起居，忌食辛辣食物、戒烟酒，这样肝脏才能健康，情绪才能愉悦。

□ 记者 杨寒冰

吃肝补肝有讲究

春季是护肝、补肝的大好时节，不少人坚信“吃啥补啥”，想每天都吃点儿动物肝脏，好好补补。

然而又有人认为，动物肝脏虽好，但不吃为妙。理由是动物肝脏是动物体内最大的解毒器官和毒物“中转站”，聚集了很多毒素，吃了会中毒。

一派认为多吃补肝，一派认为吃了会中毒，孰是孰非？

河科大第三附属医院（原东方医院）营养专家杨春娟认为：动物肝脏可以吃，检测表明，健康动物的肝脏中，分散残存着很少量的有毒物质，可以忽略不计。

动物肝脏营养极其丰富，其他食物很难代替。

动物肝脏中含有丰富的蛋白质，比如，每100克猪肝含蛋白质21.3克，是猪肉的

两倍。

动物肝脏堪称食品中的“维生素A之王”。维生素A含量从高到低依次为：羊肝、牛肝、鸡肝、猪肝。

作为补血佳品，动物肝脏中铁的含量极高。以每100克可食部分计算，鸭肝含铁量最高，为23.1毫克，猪肝含铁22.6毫克，鸡肝含铁12毫克，鹅肝含铁7.8毫克，羊肝含铁7.5毫克。铁是构成血红蛋白的主要成分，人体缺铁可引起缺铁性贫血。动物肝脏不仅含铁量高，而且容易被人体吸收。常吃动物肝脏，可以为机体提供足够的造血原料，使人面颊红润、精神振奋。

不过，动物肝脏虽然营养丰富，也有不足之处，其中胆固醇的含量较高。

为确保营养健康两不误，杨春娟建议：每周最好只吃一次动物肝脏，一次不超过

50克，过多将增加胆固醇的摄入。鱼肝不能吃，鱼肝内维生素A的含量过高，容易引起中毒。

选食动物肝脏的时候，要注意以下问题：

要购买健康动物的肝脏，健康动物的肝脏为红褐色，光滑、有光泽、质软且嫩。

烹调前要彻底清洗。烹调时要煮熟或炒透，切不可为求鲜嫩而下锅即起。要待其完全变成灰褐色，看不到血丝后才能出锅，这样食用才安全。

吃动物肝脏的时候，最好同时吃一些豆制品，以减少人体对胆固醇的吸收。

尽量避免将动物肝脏与含维生素C丰富的食物同食，动物肝脏内含有丰富的锌、锰、铜等微量元素，遇到维生素C后，会发生化学反应，使营养大大流失。