

# 春季护肝养生 多选甘温食品

大自然的阳气在春季升发,根据中医天人相应的观点,人体的阳气也在春季向外向上升发。随着阳气升发,气血也向上向外升发疏散。根据五行对应关系,木与自然的春季相应、与人体的肝胆相应,那么春季如何疏肝解郁,且听安徽省针灸医院医学博士、副主任医师、脑病三科主任柳刚来讲一讲。

■ 龙小娜 王津森 记者 马冰璐 文/图

## 名医简介:

**柳刚:**安徽省针灸医院医学博士、副主任医师、脑病三科主任,擅长神经系统疾病(脑供血不足、脑梗塞、脑出血、眩晕、脊髓病变、痴呆等),颈肩腰痛(颈椎病、腰椎病、关节损伤等),内科疑难病症的诊断和中西医结合治疗与康复。



## 肝生病类型有三种

俗语有云“顺天者昌,逆天者亡。”天就是自然规律。春季养生的原则也要顺应春季自然和人体气血变化才能使健康长存。在春季,自然和人体的阳气呈升发之势,因此起居、饮食、运动、情绪就要帮助阳气正常的升发,肝气舒畅了,身体及心灵就可以恰到好处地伸展。如果不顺应自然界的生长规律,肝是有可能“生病”的。肝生病的类型总体有以下几种:

①肝气不足。肝气伸展不及,则疲惫乏力、懒懒不想动、易悲伤易恼怒。治疗上以补肝气为主,犹如树木需雨水灌溉。

②肝气过亢。肝气伸展太过,则一言不合雷霆震怒、面红目赤,怒火平息后头目胀

痛、口苦咽干、腰酸腿软,甚至失眠多梦。这其实是本虚标实、肝肾阴虚之证。治疗原则是滋阴潜阳。人体阴阳平衡,相互制约,若阴虚不能制约阳气,则阳气肆掠而为病。犹如树根深扎于大地,吸取水及养分,谓之阴;树枝树叶伸展于天空,吸收阳光,谓之阳。若树根短浅,水分吸收不足,阳光太烈,加重水分的蒸发,则树木易于枯败而死。

③肝郁气滞。就是我们平时挂在嘴边的“肝郁”,肝气舒展的途径被堵塞了,多指精神受到刺激后,产生郁闷、恼怒、腹满胀痛、吃不好、睡不香等一系列症状。治疗原则是疏肝解郁,心情好了啥都好了。

## 补肝:药补不如食补

怎么补肝?俗话说“药补不如食补”,唐代药王孙思邈曾言:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”因此,春季饮食宜遵循少酸增甘原则。这是因为:春季为肝气旺之时,肝气旺,则会影响到脾。所以,春季容易出现脾胃虚弱病症;如果多吃酸味的食物,会使肝功能偏亢,故春季饮食调养,宜选辛、甘温之品,忌酸涩。饮食宜清淡,忌油腻、生冷及刺激性食物。在这个时节,可适当进食大枣、蜂蜜、山药、核桃之类滋补脾胃的食物,少吃过酸或油腻等不易消化的食品。

另外,应注意多吃菠菜、芹菜、莴笋、胡萝卜、花菜、柿子椒、嫩藕、油菜、绿豆芽等黄绿色蔬菜和时令水果,以补充维生素、无机盐和微量元素。阳春时节,正值各种兼具营养又有疗疾作用的野菜繁荣茂盛之时,如荠菜、马齿

苋、鱼腥草、蕨菜、竹笋、香椿等野菜,应不失时机地采食。当然也要注意饮食均衡,切不可逮着喜欢的大吃特吃。久病或体虚之人,可到医院找医生调理。肝气过亢需要滋阴潜阳者,在食疗的基础上,需要结合药物治疗,常用的中药方剂有镇肝熄风汤、羚角钩藤汤、天麻钩藤饮等。

焦虑的心情需要被解救,疏肝解郁的方法在哪里?可以总结为三点:1、找,找到适合自己的健康生活方式;2、学习,可以增加自己的兴趣爱好,可以学习更多的知识,也可以学着去锻炼,学着去玩,学习健康积极的生活方式;3、中医药,中药、针灸对于“肝病”的疗效显著,你需要做的,就是找一个好医生。

补肝疏肝,重在平时,二十字箴言送你,“饮食清淡、戒烟限酒、健康作息、性情畅达、运动适宜”。

## 高血压患者喝水宜少量多饮

星报讯(陈旭 记者 马冰璐)水是生命之源,多喝水可以加快身体的新陈代谢。生病了,医生也建议要多喝水,可见喝水对身体好处多多。那么,对于高血压一族来说,水应该怎么喝呢?

高血压患者在身体调理方面,除了从饮食上控制之外,其实喝水也是有帮助的。水是我们日常摄入量比较大的物质,如果喝水恰当,水里面的较多矿物质对降低血压有一定的帮助作用。

高血压患者应该多喝水并不代表一味狂饮,这里面也有讲究:1.大量的水集中进入身体,会加重心脏负担,相对的,血压也会增大,所以在饮水上宜做到少量、多饮。2.选择矿物质比较丰富的水源,研究发现,镁的摄入量

越多,血压降得越低,但要同时注意避开钠的摄入。3.选择饮用温开水,因为水温过冷会刺激血管收缩,过高则会加快血液循环,加重心脏负担。

高血压患者喝水的时间也有学问,不同时间段对身体有着不同的功效:1.睡觉前半小时喝水可以防止夜里血液变得黏稠。2.半夜醒来上厕所时,需要补充一杯水。3.早上起床之后喝一杯水可以防止血液出现黏连。

高血压患者如何喝茶?尽量避免喝浓茶:浓茶中的咖啡碱兴奋中枢神经,使人兴奋失眠、心率加快、心脏负担加重,对高血压病人不利。研究发现,每天喝绿茶或乌龙茶120毫升以上,持续超过1年,发生高血压的几率比不喝茶的人减少四成以上。

## 空腹健身 易造成身体损伤

可能大家都听说过空腹健身有助于脂肪燃烧,但是又有人对此表示疑惑,认为体力会跟不上,对身体反而不好。那对于民间这些流传到底哪种才是科学的呢?省国民体质监测中心主任陈炜表示,运动就是为了拥有好的身体,但是空腹运动那就未必了。其实,空腹运动害处很多。

■ 记者 江锐

## 空腹健身危害大

如果什么都不吃,就去运动会带来什么样的危害呢?首先,空腹时人体本身就会缺少能量,如果这时健身,势必会消耗更多的能量,从而造成血糖浓度的降低,也就是人们常说的低血糖。倘若此时再发生运动过量的情况,那么血糖浓度会更低,大脑就可能会因为缺少动力而感到疲劳,人就会出现头晕乏力,甚至还会出现面色苍白、出冷汗等现象。如果这时仍然持续下去,就会造成神志不清,甚至昏迷。

空腹健身对于肠胃系统也会造成不利的影响。通常来说,肠胃疾病的出现除了与人们日常暴饮暴食有关之外,还与清晨起床后不吃早点就进行锻炼有较大的关系。但是,由于空腹健身时往往会使肠胃代谢功能下降,如此时再进食,就会增加患上肠胃疾病的风险。

健身前应该怎么吃?陈炜表示:“通常来说,在健身前一小时左右时,应进食一些易于消化的食物,以此提升自己的血糖浓度,保证身体的正常功能运转。进食也是为了促进身体内脂肪更好地燃烧,使身体的运转更加正常。同时,健身前不宜暴饮暴食,这是众所周知的事情。”

在健身前后补充一定量的水分也是非常必要的。陈炜说:“运动前2小时左右,应该摄入500毫升左右的水,以保证在运动前身体不缺水。而运动中每20分钟应补水一次,每次200毫升左右。但是一般情况下运动中补充液体的量不应超过800毫升,且必须少量多次,以免一次性大量补充液体对胃肠道和心血管系统造成过重的负担。但是在高温下或是大强度运动时则应提高。”

## 运动前吃什么最合适

运动前吃东西是非常有讲究的,不仅不能空腹,而且不能吃得太饱,因此,运动之前可以选择以下食物进行能量的补充。

杏仁:杏仁不仅含有丰富的不饱和脂肪、维生素E、优质蛋白、膳食纤维,还含有钙、镁、锌、铁等矿物质,容易被人体吸收。运动前吃一些杏仁,可以为身体备足营养。

香蕉:香蕉属高热量水果,含有多种微量元素和维生素。其中的钾元素还可以防止肌肉痉挛。因此,运动前吃一根香蕉可降低肌肉痉挛发生的风险。

酸奶:酸奶由纯奶发酵而成,除保留了鲜奶的全部营养成分外,在发酵过程中乳酸菌还可以产生人体营养所必需的多种维生素,而酸奶配合蓝莓可有效降低运动中肌肉损伤的风险。

苹果:苹果富含多种微量元素和维生素等多种人体所需的营养成分,是公认的营养程度最高的健康水果之一,其含糖量适中,非常适合在运动前食用。

面包:尤其是全麦面包,不仅可为身体提供大量的能量,还能调节蛋白质、碳水化合物和脂肪的平衡。