

# 市场星报

安徽人的生活指南

健康  
快乐

2019.3.24  
星期日 己亥年二月十八  
今日8版 增刊

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 春季养肝正当时!

### 多饮水少饮酒,食清淡勤运动

常言道,一年之计在于春,春季毫无疑问是植物生长的最好时机,而春季也是体质投资的最佳时机。中医认为春季属木,木遇春而旺,而在人体当中,肝属木。那么春季如何养肝呢?肝脏最喜欢哪些食物呢?一起来听听合肥市一院药学部主管药师王怡莘怎么说。 苏洁 记者 马冰璐

#### 保持开朗的情绪

王怡莘表示,调理肝脏最重要的就是要保持开朗的情绪,科学研究发现,快乐可以增加肝血流量,也能活化肝细胞。而怒气伤肝,动不动就发脾气的人在中医里叫肝火旺盛。

#### 多饮水,少饮酒

“春季养护肝脏要多饮水。”王怡莘说,初春寒冷,肝脏容易缺水,多喝水可以增加血液的循环促进新陈代谢,有利于消化系统吸收和排泄废物,减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

此外,要少饮酒。对于没有感染过肝炎病毒的人来说,少量饮酒有利于通经活络,但是不能贪杯过量,因为肝脏代谢酒精的能力是有限的,多饮必伤肝。

#### 吃饭做到八分饱

王怡莘建议,市民要注意饮食平衡,吃饭做到八分饱。春季肝气旺盛,会影响人体脾胃消化吸收功能,因此饮食上主张

以清淡为主。养肝血首选的食物为谷类,其次为栗子、红枣、核桃;蔬菜有绿豆芽、黄豆芽、菠菜、芹菜、莴笋、香椿、香菜、春笋等。

#### 多吃清淡、青色的饮食

“清淡、青色的饮食及天然原味的绿色青菜有利于肝脏,中医讲:‘肝主青色,青色入肝经。’青色的食物可以起到养肝的作用,而刺激、辛辣、大鱼大肉、油炸的食物会增加肝的负担,同时,清淡的食物也可以减少肠胃负担,增加食物中有效成分的利用率。”王怡莘表示。此外,市民应保持适当的运动。一般冬季养生讲究早睡早起,而春天应该是晚睡早起,建议大家晚上10点左右要进入睡眠。清晨起床后及早运动舒活经络,选择踏青、打球、太极拳等运动缓和一下神经肌肉,达到护肝保健的目的。



## 老年人出游,6大注意事项须谨记

∟ 02版

合肥12位妈妈发起成立  
“榜样妈妈”志愿服务队

∟ 03版

患有湿疹的宝宝  
8个月后才能吃蛋黄

∟ 04版