

养生，应顺应四季变化，汲取天地精华。四季轮换，因时制宜，顺时养生。肝对应东方木，如西湖畔柳，从抽条发枝、郁郁葱葱、青黄相接，到落叶归根，要经历天地四季、阴阳二气的更迭。人们在不同季节对身体进行相应的调理，对养好肝脏大有裨益。



四季养肝这样做，还您一个好肝脏

春季

春季多风，气温时暖时寒，反复无常，因此，春季养肝应顺应阳气生发的特点，防止肝病复发。人们在饮食、起居、精神方面都应该顺应肝胆之特性，使肝气调达、胆气通利、气血流畅、五脏平和，才可达到防病养生的目的。

饮食调养

中医提倡，五脏平和才能提升机体免疫力。通过调整饮食来调养脏腑，是抵抗外邪入侵的重要方法之一。中医认为，“春以胃气为本”，因此，人们在春季要改善并促进身体的消化吸收机能。此时，人们不论是进行食补还是药补，都应有利于健脾和胃，从而补充益气，保证摄入的营养能被充分吸收。

春季，人们在饮食上要加强营养摄入，食物的营养构成要以高热量为主，以便身体能及时补充能量。除常吃的谷类外，人们宜多食用黄豆、芝麻、花生、核桃等。此外，还需多补充维生素、无机盐以及优质蛋白，富含这些成分的食物有鸡蛋、牛肉、兔肉、鸡肉、豆制品等。但要注意忌食“发物”，如海鱼、海虾、海蟹、羊肉等，以防身体旧病复发。

春季，人体新陈代谢旺盛，饮食宜选择甘味食物，但不宜过量食用酸味食物。古人认为，“酸入肝、甘入脾”，甘味食物能滋补脾胃，酸味食物具有收敛的功效，可影响肝气的生发，从而导致肝气偏亢，进而导致脾胃失调，诱发慢性胃炎和胃溃疡。中医所说的甘味食物，不仅指食物的口感有点甜，更重要的是要有补益脾胃的作用，如山药、薏仁、莲子等。酸味食物会引起肠胃反酸，如鱿鱼、奶油、香肠等，这些食物应少吃，防止肝气过旺伤及脾胃。

起居调养

调养精神及调整睡眠起居是养肝护肝的重要方法。在春季，人体阳气渐渐生发，身体各器官负荷加大，而中枢神经系统却产生一种镇静、催眠作用，使肢体感觉困倦，也就是我们常说的“春困”。虽然会“春困”，但睡懒觉并不利于阳气生发，因此，人们春季应早睡早起。早起还有一个好处，就是让人们拥有充足的时间到户外散步，使人的情志舒畅、肝气条达。

此外，古人还提倡春季要广步于庭，即在春季这一阳气生发之时，通过运动把身体的阳气动员起来，可以使人神清气爽。因此，人们要多参加户外运动，可以去公园打太极拳、慢跑等，舒展全身筋骨和肌肉，让自己充满活力。

夏季

夏季由于气温较高，人的食欲会下降，进而导致营养物质摄取不足，此时，人体的正气处于较衰弱的状态。夏季湿热，人容易上火伤阴，从而患上感冒、腹

泻等疾病。夏季还是细菌、真菌等微生物大量繁殖的季节，食物容易腐烂、变质，人们在饮食起居方面稍有不慎，便会引发消化道、呼吸道感染。以上因素都可能导致肝功能异常波动。因此，夏季养肝，要心气足，以清暑利湿、护阴为主。

饮食调养

夏季养肝，人们应注重营养均衡，各类食物都要摄取，同时搭配比例要适当。进食要有规律，早中晚三餐均应定时定量，做到“早吃饱、中吃好、晚吃少”。肝炎患者的饮食应以清淡、营养丰富的食物为主，多食用新鲜易消化的食品，避免食用油腻、油炸、辛辣的食物。除日常饮食外，可多食用奶制品和草莓、山楂、食醋等酸味食品，也可多食用韭菜、佛手瓜、木瓜、贝类、木耳等疏肝利胆的食物。此外，要防止病从口入，生食蔬菜、鱼或海鲜等都会让病毒、细菌有可乘之机，诱发肝炎、胆囊炎，因此，夏季尽量要少食生食。

情志调养

保持心情愉悦对于夏季养肝尤为重要。研究表明，肝脏上分布有丰富的交感神经，经常感到烦躁、忧愁会导致肝细胞缺血，影响肝细胞的修复和再生。因此，人们要注意调整自己的不良心态，不要苛求自己和他人，不要满腹牢骚，要培养积极、乐观、开朗、宽容的健康心态。

起居调养

肝脏也需要休息，人们要保证充足的睡眠，即使在夏季，也应养成晚上11点前睡觉的习惯。每天应进行运动，并根据个人肝功能情况调整运动量。可在不影响身体舒适度的情况下进行中快速步行或慢跑，以疲劳程度控制运动时间，并逐渐加长运动时间。但要注意避免过度劳累，否则会破坏机体免疫平衡，加重肝脏负担。

秋季

秋季天气转凉，气候偏燥。秋季对应肺，秋季的气候极易损伤肺阴，养生要注意防燥。秋季，人易出现肝气不舒、食欲不振、恶心呕吐等症状，若原本患有肝病，极易引起复发或加重。因此，秋季养生在防燥润肺的同时，也应注重对肝的调护。

饮食调养

肝脏是人体重要的解毒器官，人们在食用瓜果、蔬菜前尽量去皮，不能去皮的一定要清洗干净，避免摄入皮上残存的毒物，增加肝脏的负担。秋季贪食瓜果会伤及脾胃，因此，不宜多食。秋季晨起应多喝粥，既可健脾养胃，又可为肝脏增加营养。秋季宜食用的粥有山楂梗米粥、杏仁梗米粥、白萝卜梗米粥、橘梗米粥等。

中医认为“肝为刚脏，体阴而用阳”，即肝脏若要调节好血脉的运行及脾胃的消化功能，要依赖于肝阴的充足。秋季，在养阴润肺的同时，人们要适当食用一些顾护肝阴的食物，防止辛燥，以疏肝气。酸入肝，饮食上可以少食辛味食物，如韭菜、辣椒、葱、姜、蒜等，多食酸味食物，如枸杞、五味子、苹果、石榴、柠檬、山楂、番茄、葡萄、柚子等，以补肝气、养肝阴。

此外，秋季应多饮水。肝脏作为人体最大的解毒器官，体内的毒素大部分都要通过肝脏代谢再排出体外，解毒过程需要消耗一定量的水。由于秋季气候干燥，人体水分蒸发加速，因此，人们需要补充水分，增加血液总量，增强血液循环，促进新陈代谢，让体

内毒素及时排出，从而减轻肝脏的负担。

情志调养

不良情绪对肝脏乃至人体健康的影响很大。秋季调养情志，要顺应季节特点，以“收”为要，做到淡泊以明志，宁静以致远，以减轻秋季肃杀之气对人体的影响。秋高气爽，宜游玩、观湖、望海，令心中不快及时得到宣泄，从而护肝养肝。

起居调养

秋季昼夜温差变大，冷暖变化极不规律，“秋冻”要因人而异，以身体不感到寒凉为宜。秋主收，燥为秋之主气，阳气敛，阴气长，万物肃杀，常给人以秋乏之感。因此，人们秋季宜早睡早起，收神蓄阴。

秋季的气温适合运动，是人们锻炼身体的好时节。运动项目宜选择中快速步行、慢跑、打太极拳、打球等。秋季适当运动可促进机体气血运行，有助于身心健康。

冬季

随着气温下降，冬季慢慢到来。冬季草木凋零，蛰虫伏藏，与自然界的其他生物一样，人此时也阴阳消长、代谢缓慢。冬季养生的原则重在敛阳护阴，以固收藏之本。其中，慢性肝病患者尤应注意做好冬季的调养。

饮食调养

冬季，人们应遵守“保阴潜阳”的饮食原则，调整好饮食结构，做到饮食多样化、均衡化，并多食用一些养肝的食物，及时补充机体所需营养。避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，以防湿热之气积蓄体内，造成肝气不疏、胃肠道功能失调。少食黏硬、生冷的食物，宜食热食，防止损伤脾胃阳气，但燥热之物不可过多食用。可食用一些味道浓郁的食物，同时摄入一定量的脂类，保持身体的热量供应。可多食胡萝卜、油菜、菠菜、生菜、大白菜、木耳、栗子、羊肉、牛肉等。

情志调养

冬季，人们应安心养性，怡神敛气，平和心态，追求淡泊宁静，并保持精神畅达、乐观向上，做到清心寡欲，不为琐事劳神，不患得患失。可通过适宜的活动来调剂精神，如走亲访友、听音乐、饮茶聊天，从而振奋精神，有效排遣消沉、沮丧、悲伤等不良情绪。肝喜条达而恶抑郁，怒则伤肝，精神抑郁或暴怒均可导致肝脏气血失调，影响肝的疏泄功能，诱发肝病加重。因此，保持愉悦的心情十分重要。

起居调养

根据“春夏养阳、秋冬养阴”的原则，冬季应早睡晚起。早睡可养人体阳气，晚起能养人体阴气，顺应冬季自然收藏之势。人们要养成睡前泡脚的习惯，泡脚对于消除疲劳、改善睡眠质量、预防冻疮和防病保健都有益处。冬季要多晒太阳，阳光具有强壮人体阳气、温通经脉的作用。

冬季气候寒冷，适量运动对调养肝胆具有特殊意义。冬季，室外活动时间不宜太早，人们可等日出后去外面活动。运动前要做好运动准备，运动量以不感到疲劳为度。若天气过于寒冷或天气恶劣，应避免外出运动。

(周口市中医院肝胆脾胃一病区 朱萌萌)

(本文参考文献：艾书眉、雷陵主编《雷陵诊治肝胆病特色与临床经验》，世界图书出版公司，2016。)

协办单位

周口市中医院