



春天是万物复苏的季节,也是身体的多事之秋。由于春季的气候特点,人很容易上火。春天最容易上的火是肝火。中医认为,春主木,对应肝脏。所以,春季的养生原则以养肝为先,而最好的养肝护肝方式是防患于未然,与其等到“火”起再灭,不如保持一个好的心情,把“小火苗”扼杀在摇篮里。

情绪是肝火的导火索

中医用“火”来形容身体内的某些热性症状。一般所说的上火,也就是身体阴阳失衡后出现的内热症。这个火又分为实火和虚火两大类,肝火是中医中常见的实火。

肝火就是肝的阳气亢盛表现出来的现象,阳气亢盛和情绪有分不开的关系。暴怒、生闷气都是引起肝火的情绪因素。暴怒引起的是肝火旺,生闷气、郁闷导致的是肝气郁结,时间长了,郁结的肝气化成热,由肝郁变成肝火。

肝火旺的人特别容易急,往往点“火”就着。有的人先天就爱急、生气,这种人通常也是最容易被肝火缠上的人。

肝火旺的人会有很多所谓的上火症状,比如舌头颜色偏红、口苦得厉害、便秘。严重的情况下,还有可能出现高血压,甚至一生气着急,中风也有可能。

再者就是会伴有头昏头疼,结膜发红,感觉头部的血管,特别是太阳穴的两边有蹦蹦跳跳的感觉。

女性如果肝火旺,还会出现月经紊乱,有的表现为经血量过少,有的表现为月经提前或延后,甚至闭经。

舒缓压力、减酸增甘、小心进补

春季养肝首先要注意调节情绪。日常生活中,保持乐观开朗的心态,避免大喜大悲这类极端情绪。学会调理情绪,舒缓压力。压力较大的时候,可以到有山有水的大自然中去放松,郁结就容易得到疏解,或者找谈得来的朋友去倾诉、玩乐、休闲,这样有利于肝气顺调,不仅心情舒畅了,也保持了身体的平衡与健康。

除了情绪的调节,也要注意从其他一些方面避免肝气亢盛。饮食上要减酸增甘。中医认为,酸味入肝,春天食用酸性的食物容易助长肝火,多吃甘味的食物,则有助于补益脾胃之气,帮助人体抵御肝气侵犯。

如果已经出现了上述的舌头红、口苦、眼睛发红、大便偏干、易怒等典型的肝火旺症状,可以适当喝点苦丁茶去肝火。每天最

多泡一根即可,喝到这些症状减轻为止,不宜当茶长期喝。因为苦丁性同去“火”药,长期喝会损伤阳气。

有肝火的时候还要注意,禁止服用一切补品,也要避免吃过于油腻的食物。此时进补相当于“火”上浇油,不仅起不到补益的作用,反而会加重肝火。

养肝护肝从日常做起

中医的五脏是一个整体的概念,是各个脏器一系列功能的总和,中医所指的肝涉及到神经系统、内分泌系统、循环系统等,所以,春季养肝护肝,不仅要针对肝,而且需要从整体上调节身心。

“火”,不可多吃,阴虚火旺的人应忌食。吃不了樱桃,草莓也是不错的选择。

葱姜蒜

调味界“三兄弟”,药用价值也很高。可增食欲、助春阳、杀菌防病。春季是葱和蒜在一年中营养最丰富、最嫩、最香的时候,北方人春天爱吃的小葱炒鸡蛋或小葱蘸酱,都是很有营养和顺应节气的最佳吃法。

补:阿胶

春天养肝,可以有目的地选择一些护肝养肝、疏肝理气的中药和食材。

肝的滋补分为两种。易疲劳、头晕、两肋不适、脉无力等,为肝气虚的表现,可用人



吃:春季鼓励适当多吃些温补阳气的食物

蜂蜜

中医认为,蜂蜜味甘,入脾胃二经,能补中益气、润肠通便。春季天气多变,乍暖还寒,容易感冒。蜂蜜含有矿物质、维生素,有助于增强人体免疫力。

春芽

孔子说不时,不食,即不是这个季节的东西不吃。春天是所有植物生发嫩芽的季节,春日食春芽。可以食用的春芽包括香椿、豆芽、蒜苗、豆苗、茼蒿。

春韭

春季天气冷暖不一,需要护好阳气,而非菜最宜人体阳气生发。韭菜含有挥发油、蛋白质、脂肪和多种维生素,有健胃、提神、强肾功效。春韭为韭菜中的佼佼者,味道尤为鲜美。

樱桃

素有“春果第一枝”的美誉。樱桃营养丰富,铁的含量尤为突出,超过柑橘、苹果,居水果首位。樱桃性温,味甘微酸,具有补中益气、调中益颜、健脾开胃的功效。春食樱桃可发汗、益气、祛风。需要注意的是,樱桃属

参、黄芪补肝气。而头晕目花、四肢麻木、筋络不疏,此为肝阴虚,常伴有烦躁易怒、脉细的情况,可选用当归、动物肝脏、枸杞、阿胶等食材滋补。

阿胶,入肝经,滋肝阴,宜于春季养肝。清代黄宫绣《本草求真》载,阿胶,味甘气平,质润,专入肝经养血。阿胶养肝有巧方,只要配以合理药膳便能达到滋补养肝的功效。

需要注意的是,阿胶虽然药食同源,但具有补益功效,已经有肝火的人不宜在春季服用阿胶,以免适得其反。

针对春季特点推荐一款营养美味的养生药膳——阿胶山药羹。

阿胶山药羹

功效:调补肝肾。凡肝肾两虚所致小腹经期隐痛、头晕耳鸣、舌质淡红者,皆可作为食疗佳品。肝肾不足的妇女宜常食之。

配料:阿胶9克,山药30克,红糖少许,水淀粉适量。

做法:

1.山药去皮洗净切成小丁,放入锅中加适量清水,置火上煮熟。

2.将阿胶溶化后,注入山药锅中,下水淀粉、红糖调成羹即成。(据《北京晨报》)

一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间:2017年2月16-22日

出诊原因	人次
交通事故外伤	47
其他内科系统疾病	46
其他类别外伤	33
心血管系统疾病	28
酒精中毒	13
其他外科疾病	6
脑血管系统疾病	6
妇、产科	5
其他	5
呼吸系统疾病	4
药物中毒	3
食物中毒	1
电击伤、溺水	1
CO中毒	1

一周提示:本周120急救共接诊201人次。二月“乍暖还寒,最难将息”,总的特点是:天气多变,冷暖空气交替活动频繁,温差较大,时有大风和降温天气。气温回升与骤降通常会导致多种疾病发生,如流感、哮喘、肺炎、麻疹等。

医生提醒,“倒春寒”时,老年人要尽量减少出门次数,外出戴上帽子,减少头部血管受到冷空气的刺激。高血压病人要注意正规持续用药。哮喘病人需特别关注天气变化,根据天气预报做好应变准备,注意保暖,出门戴上口罩,减轻天气因素对身体的影响。此外,忽冷忽热的天气易引起扁桃体发炎,因此,近期人们应加强个人保健,尤其是温差较大时要及时增减衣服,避免受凉。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2017年2月16-22日

科别	门诊接诊总量(人次)
妇、产科	1174
肝病科	882
儿科	859
肺病科	699
皮肤科	685
脑病科	676

温馨提示:近日,一场雨雪天气袭来,给人的出行和健康带来潜在的危害,要警惕随之而来的疾病隐患,注意做好防范工作,确保安全与健康。

医生提醒,首先,冰冻天气,路面湿滑,出门要小心慢行,行人、骑车人要注意路面状况,谨防滑倒。老年人要尽量减少出门,尤其是骨质疏松的老人下雪天最好不要出门。其次,一旦发现要摔倒,尽量蹲下,降低重心,保护头部、腕部、尾椎骨等部位不受伤害。如有摔伤,应及时到医院就诊,根据病情合理治疗。最后,在“倒春寒”的天气里,可以吃点味儿冲的食物,对身体有好处。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

