



□ 王清海 广东省第二中医院

《黄帝内经》指出“春三月,此谓发陈”,春季是一个发陈出新、生机勃勃的季节,合五行属木,应五脏属肝。张景岳有言“春应肝而养生”,表明春季正是养肝的好时节。《本草纲目》云:“春宜省酸增甘以养脾”。意思是春天应少吃酸味食物、多吃甘味食物,以养脾胃之气。

那么,不同体质的人群在饮食养肝方面有什么不同?春季养肝正确的做法是什么?下面详细谈谈。

肝的特性

要想养肝,首先要了解一下肝的特性。肝为五脏之一,居于中焦,属厥阴之脏,在四季应春天,在五位应东方,在五行属木,在五味为酸,在志为怒,在六气为风,在五体属筋,开窍于目,其华在爪,与胆互为表里。由于肝应春,属木,所以肝的特性是喜条达而恶抑郁。肝的主要功能有以下三方面:

一是主藏血,主藏魂。血濡养人体五脏六腑、四肢百骸,血的运行归心所主,但调节血的功能则归于肝,人活动时通过肝把血运送到需要的地方,人静卧时则把血藏在肝脏贮存起来备用。若肝血充足则五脏得养,心神宁静,睡眠安稳。肝血不足则失眠多梦,筋脉挛缩,爪甲枯槁,双目无神。

二是主疏泄。由于肝气主升主动,故可使气的运行通而不滞。除了调畅气机,肝还具有调畅情志的功能,对人的情绪心理起到重要的调节作用。肝的疏泄功能正常,人就心平气和;疏泄能力下降,人就容易抑郁焦虑、急躁发怒、遇事紧张不安,甚至引起月经不调、乳房结节等。

三是调节脾胃消化功能。肝属木,脾属土。脾主运化水谷和运化水湿,如肝木克脾土,则可导致脾胃气机郁滞,运化失常,内生湿浊。

春天万物吐芽,芽最体现生机。俗话说:春吃芽,夏吃叶,秋吃果,冬吃根。为什么春要吃芽呢?因为春生万物,气温由寒转暖,这个季节的芽类植物如香椿芽、黄豆芽、绿豆芽、竹笋、豌豆苗等,肥硕鲜嫩,常食可以促进生发之气,有利于肝气疏通、健脾和胃。这就是《黄帝内经》所说的“人以天地之气生,四时之法成”。

“竹外桃花三两枝,春江水暖鸭先知。蒌蒿满地芦芽短,正是河豚欲上时。”苏轼的《惠崇春江晚景》一诗中提到的蒌蒿、芦芽,也是符合春令的美食。中医根据肝应于春、主升发这一特点,对有肝病的患者,在辨证论治基础上,多在中药处方中配以生麦芽或春天的麦苗作为药饵,也是应一个“生”字。

春季养生还可饮用芽茶。芽茶是以纤嫩新芽制成的茶叶,味苦、甘,性凉,归心、肺、胃经。芽茶性凉可清热除烦,有助于缓解头痛目昏、心烦口渴等不适;芽茶还有消食利尿的功效,可以帮助缓解食积、小便不利、水肿等。由于芽茶性质寒凉,摄入过多可能会刺激肠胃,出现腹痛、腹泻等脾胃不适的症状,不利于身体健康。喝芽茶的同时需要注意避免食入辛辣、油腻等刺激性食物。除了芽茶,春季还可以喝些桑叶茶、菊花茶、决明子茶等,以疏风清热。

此外,《黄帝内经·脏气法时论》根据五行五味理论,提出“肝色青,宜食甘,粳米、牛肉、枣、葵皆甘”。所以春季除了选食芽类食物外,还可适当食甘以养脾。



春季养肝 你做对了吗？



分型调养

因为每个人的体质不同、生活方式有别、性情习惯各有特点,导致肝的功能状态不同,所以养肝的方法也不能千篇一律。根据临床观察,常见肝血不足、肝郁气滞、肝火亢盛、肝脾不调四种类型,故饮食养肝可以从养血柔肝、辛散疏肝、收敛敛肝、疏肝健脾入手。

肝血不足宜养血柔肝

《素问·五脏生成篇》云“肝受血而能视,足受血而能步,掌受血而能握,指受血而能摄。”肝藏血舍魂,肝血足而濡养筋、爪、目等,不足则出现肢体麻木、视物不清、爪甲干枯易断、月经迟滞;魂不藏则心悸易惊、思虑恐惧、失眠多梦等。故此类人群当养血柔肝,可食用猪肝、羊肝、鸡肝、鸭血、菠菜、当归、枸杞、红枣、桂圆等食物以养肝血,安魂魄。

食疗举例:猪肝绿豆粥。
材料:新鲜猪肝 80g,枸杞子 20g,绿豆

50g,粳米 80g,食盐适量。

做法:先将绿豆、粳米洗净同煮,大火煮沸后,改用小火慢慢熬,八成熟之后,再将切成片或条状的猪肝以及枸杞子放入锅中同煮,煮后加盐调味即可。

功效:补肝养血、清热明目。适合肝血不足证见失眠多梦、心悸惊恐、手足麻木、爪甲干、视物模糊者。

肝气郁结宜辛散疏肝

肝主疏泄气机,调畅情志。素体肝气不足,或者情志所伤,肝气郁结,失于疏泄,升发不及,可出现胁肋胀痛、咽部异物感、乳房胀痛等表现。这类人群适食辛以助肝气升发,常见的辛辣食物有韭菜、葱、香椿等,中药疏肝常借助柴胡、枳壳、青皮、木香、香附、佛手等行气解郁。

食疗举例:麦芽青皮饮。
材料:麦芽 10g,佛手 10g,青皮 10g。
做法:将麦芽、佛手、青皮共同放入砂锅内,加适量水,煎汤,去渣取汁,代茶饮。
功效:疏肝解郁,理气健脾。适合肝郁气滞证见两肋胀痛、乳房胀痛、食积不化者。

桑菊感冒片

疏风清热 宣肺止咳



(二钱)”组成。

中成药桑菊感冒片由桑叶、菊花、连翘、薄荷、杏仁、芦根、桔梗及甘草组成,辅料为蔗糖、硬脂酸镁。其主要功效为疏风清热、宣肺止咳,以咳嗽、身热不甚、头痛、口微渴、咽痛、苔薄白,脉浮数为辨证要点,常用于治疗流行性感冒初起见上述证候者。

方中桑叶善走肺络,菊花疏风透邪,共为君药。薄荷辛散,助桑叶、菊花疏散上焦风热,杏仁、桔梗宣降肺气、化痰止

诊。

影像学检查显示小王颈曲反弓、寰枢关节不对称,杨智杰针对性运用了颈椎微调手法为其治疗。首次治疗后小王就有了头清目明的感觉,复诊两次并调整颈椎使用习惯后,其症状基本消失。

杨智杰介绍,颈性眩晕是指因颈部软组织损伤、颈椎骨关节错位、椎间盘退变、钩椎关节增生等导致的眩晕,是颈椎病慢性发展过程中症状加重的表现。本病以眩晕为主要表现,多伴有颈肩背疼痛、上肢麻木疼痛、无明显诱因的头痛,或伴有恶心呕吐、耳鸣、晕车等。颈性眩晕的常见病因包

肝火旺盛宜收敛敛肝

春日阳气生发,素体肝火旺的人,常因情绪、饮食等调摄不当引动肝火,出现面红目赤、头胀头痛、烦躁易怒、失眠、口干口苦等症状。易出现此类症状的人群可在平日适当食酸以敛收肝气,常见的酸味食物如酸豆角、话梅、西红柿、柠檬水等,也可在做菜的时候放些醋,还可以用酸味的中药材如五味子、山楂、酸枣仁煲汤以养肝气。若肝火旺盛症状明显,则可选用清泻肝火的药物。

食疗举例:决明子菊花粥。
材料:决明子 10~15g,白菊花 10g,粳米 100g,冰糖适量。
做法:先将决明子放入锅内,炒至微有香气时取出,待冷后与白菊花同煮,去渣取汁。入粳米煮粥,加适量冰糖,煮沸即可。

功效:清泻肝火,明目通便。适用于肝火旺盛证见急躁易怒、目赤肿痛、视物昏花、头痛眩晕、便秘者。

肝脾不调宜疏肝健脾

肝遇春而旺,若遇脾土本虚的体质,则旺盛的肝气乘机克伐脾土,导致脾胃运化不良,出现脘痞纳差、腹胀便溏等表现。肝气疏泄正常可防止脾土壅滞,消化不良。《金匮要略》云:“见肝之病,知肝传脾,当先实脾。”脾土旺则不被肝所乘克。可用黄芪、党参、山药、大枣等甘味中药材以健脾养胃,适当配合一些具疏肝理气的食物或药物,如佛手、橘子、枳壳之类。

食疗举例:佛手茯苓瘦肉煲。
材料:佛手 10g,茯苓 25g,山药 20g,陈皮 5g,猪瘦肉 200g,生姜 10g,大枣 10 枚,盐适量。
做法:将猪瘦肉洗净,切片。其余用料洗净,生姜拍烂备用。全部用料放入锅内,加适量水,大火煮沸,小火煮至肉烂,加盐调味即成。

功效:补脾疏肝,和胃祛湿。适合脾虚肝郁者,证见消化不良、腹胀腹痛、大便稀烂等。

□ 韦 尼

北京中医药大学东方医院

立春为二十四节气之首,是春季的开始,标志着万物闭藏的冬季即将过去,逐步进入风和日暖、万物生长的时节。但在我国广大北方地区,整体温度仍较低。民间也有“春捂秋冻,不生杂病”的说法,提醒大家不要急于脱掉厚衣服,以逐渐适应外界气候的变化,避免在冬春交替之际感染疾病。

对于风湿病患者而言,做到在早春时节“捂一捂”是十分必要的。除此之外,还可以有针对性地使用中药进行外治,以降低病情反复的风险。今天就为大家介绍一款“三藤一仙汤”,用来泡洗关节疗效颇佳。

何为“三藤一仙汤”

古代医家认为藤类药物善走经,具有良好的祛风湿、通经络、止痹痛的功效。如《本草便读》云:“凡藤蔓之属皆可通经入络。”临床中,风湿痹痛、跌打损伤、关节肌肉劳损等疾病,均会用到藤类中药。此类药除了煎煮后口服,更可直接外用于病变部位,以取起效迅速、直达病所之功。

“三藤一仙汤”由威灵仙、海风藤、络石藤、鸡血藤四味常用的中药组成。方中威灵仙为君药,其味辛、咸,性温,《本草正义》称其“以走窜消克为能事,积湿停痰,血凝气滞,诸实宜之”。威灵仙性猛善走,能通行十二经脉,具有极佳的祛风湿、通经络的功效。

海风藤、络石藤为臣药,其中海风藤又名“老藤”“大风藤”,性微温、辛苦,具有行经络、和血脉、宽中理气、下湿除风的功效,尤其擅长治疗风寒湿邪造成的关节肌肉疼痛。络石藤又名“石龙藤”“白花藤”,性凉、味苦,能祛风清热除湿、通络消肿止痛,擅长治疗关节肌肉疼痛。海风藤、络石藤二者相互配合,可兼顾温经散寒、祛风除湿、清热消肿等多方面功效。

鸡血藤为佐药,又名“血风藤”“活血藤”,性温却不燥,既可祛瘀血、生新血、流利经脉,又有养血补血之效,可谓攻补兼施、扶正祛邪。

全方具有温经散寒祛湿、活血通络止痛的功效,适用于风寒湿邪引起的关节肌肉疼痛。

使用方法

将威灵仙、海风藤、络石藤、鸡血藤四味中药各取 15~30g,加水煎煮,取汁约 1~2 升,倒入盆或桶中。待中药药液温度下降至个人可承受时,将存在冷痛感的关节,如手、足、膝、踝等,置于盆或桶中泡洗,周围覆盖毛巾或被单防止热气外泄。泡洗 15~20 分钟后,及时擦干治疗部位,注意保暖。

需要注意的是,有威灵仙、海风藤、络石藤、鸡血藤药物过敏史者,不可使用此法。存在治疗部位皮肤破溃、皮疹、瘙痒等皮肤病变者、患高血压控制不佳者、有下肢动静脉病变者不可使用此法。

此外,泡洗时不可温度过热,治疗时间不可过长,防止出现局部烫伤,老年患者,尤其是糖尿病患者更要注意。



关节肌肉冷痛 试试『三藤一仙汤』

颈项酸痛、头晕恶心？警惕颈性眩晕

中活动颈部时出现,通常是由于骨关节活动时关节面的摩擦或者关节囊挤压内部空气所产生。

在推拿过程中,医生为了复位会在拔伸状态下人为制造一个局部颈椎失稳的环境,然后在此基础上对颈椎进行微调,弹响是调整过程中产生的自然现象,而非刻意追求的治疗效果。如果颈椎病患者自己在“摇头晃脑”中出现弹响,那就说明颈椎的结构稳定性变差了,是颈椎发出的一种“求救信号”,所以部分人特别享受甚至刻意追求这种声响其实是错误的。

(李 莎 杨 奇)