

养好肝血正当时

中医认为肝有贮藏血液、调节血量的功能。春季不宜过度耗伤肝血，影响肝藏血的功能，导致脾气暴躁、失眠多梦、眼干模糊、头痛怕风等不适，养肝血也是春季养肝的重要任务。

肝血不足暴脾气

春菠菜养血降火

广东省中医院主任医师黄穗平：春季肝气逐渐旺盛，容易燃起肝火影响情绪，会使人变得冲动、烦躁、易怒，难于控制自己。肝火也有虚实之分，“灭火”要注意区别。

肝虚火者的性情改变没有那么火爆，可有头晕目眩、耳鸣、低热、眼干、畏光、胁肋疼痛喜按等特征，此类人群适宜滋养肝的阴血，达到清降虚火的效果，可选春菠菜。

取猪肝 250 克（洗净切片）加酱油、淀粉拌匀，腌 10 分钟，与春菠菜 200 克分别焯水捞出沥干，再与枸杞子 20 克、生姜 3 片入锅，加水大火烧开后转小火煮 10 分钟（两人份），能够滋阴养血降火，适合肝血不足、虚火上炎者，改善头晕耳鸣、视物模糊、肢体麻木等症。

肝实火者则性情暴躁，头痛眩晕、目赤肿痛、口苦口臭、胁肋疼痛、按之加重等，可用桑芽菜。

桑芽菜能够清肝明目，还可治疗风热头痛。取新鲜嫩桑芽 200 克、生姜 3 片（去皮）加水煲 15 分钟，放入猪肝片 250 克（食用油、盐腌制）大火煮 10 分钟（两人份），可以清肝泻火明目，适合肝火上炎的人群。

肝血不敛梦纷扰

酸枣仁养肝安神

广东省中医院主任医师闫玉红：中医认为肝血不足时无法藏魂（思维意识活动），容易思绪万千，晚上关灯躺在床上，脑海总浮现各种无关的事情，导致失眠、多梦、睡不好。

除了失眠多梦，肝血不足还会有头晕目眩、面白无华、指甲苍白易断、两目干涩、视物模糊、月经量少色淡等表现。此外，肝血虚与心血虚往往同时出现，处于心肝血虚的状态。

酸枣仁具有宁心安神、养肝、敛汗的功效，可用于失眠、心慌心悸、烦躁不安、健忘、出虚汗等病症。取酸枣仁 15 克、龙眼 10 克洗净，加水煎煮 15 分钟温服，能够调理肝血、养心助眠，一周可用 2~3 次，日常保健一周一次，四季都适用。孕期慎用。

《内经》记载“人卧则血归于肝”，但对于心肝血虚的人，虽然躺下减少活动，从四肢百骸回流的血也不足以涵养肝气，就会睡不着或睡得不够踏实。酸枣仁味酸，有收敛的作用，可以收住纷扰杂乱的思绪，使气血回归平静，又味甘色红，可以补血，较快发挥助眠作用，配合补心脾、益气血、宁心神的龙眼，效果更佳。

肝血损伤眼干涩

护眼操疏通气血

北京中医药大学东方医院推拿理疗科刘杨：中医认为肝开窍于目，肝血的作用之一是营养眼睛、保护视力。肝血一受损伤，眼睛就会干涩，还容易患上眼病。保护眼睛要注意养护肝血。

除了避免熬夜、思虑过度、用眼过度等耗伤肝血，还可以做做简单的护眼操疏通气血，操作前记得洗手。

外睛明：双肘支撑桌子，拇指指腹放在睛明穴（目内眦角稍上方凹陷）与攒竹穴（眉头）之间的内眼眶上，即外睛明穴，头微微前倾，将重量轻压在手指上，局部酸麻胀即可，拇指小幅度环旋按揉 30 秒，可以缓解目赤肿痛、目眩、迎风流泪、眼睛疲劳等症，还有助消除眼周皱纹，相比位于内眼角的睛明穴操作更安全。

太阳+阳白：双肘支撑桌子，中指指腹放于阳白穴（瞳孔直上，眉上约 2 厘米处），拇指放于太阳穴（眉梢与目外眦之间，向后约一横指），头微微前倾，将重量轻压在手指上，局部酸麻胀后，拇指、中指微微上推，胀感更强烈，停留 3~5 秒放松，重复 3~5 遍。按压这两个穴位可以改善眼睛疲劳、视力模糊、眼睑下垂，还可缓解头痛、偏头痛。

相关阅读

按按身体自带的“补血药”

广东省中医院主任医师闫玉红：血海穴位于大腿内侧，髌底内侧端上 2 寸，坐下将腿绷直，膝盖内侧凹陷的上方有一块隆起的肌肉，其顶端就是血海。

中医认为血海是气血汇聚的海洋，具有活血化瘀、补血养血、引血归经的作用，可有效补足肝血。

长期看书或看电子产品会伤肝耗血，经脉、眼睛得不到滋养，出现眼睛酸涩、干痛、视物不清等症，可按揉或艾灸血海，同时配合足三里（外膝眼下四横指）来补肝血。

如果肝血不足，思绪不受肝血统摄，容易经常做噩梦、梦扰纷纭等，可通过按揉或艾灸血海加速气血运行，调血益气，缓解噩梦缠绕的情况。

血海是脾经上的穴位，上午 9~11 时脾经的经气运行最旺盛，人体的阳气也正处于上升趋势，此时按摩血海最合适，两手拇指交叠按揉每侧 3 分钟，感觉穴位微微酸胀即可。

若阴虚火旺或本就有上火症状，不宜艾灸，以免加重不适，建议按揉血海即可。

血虚容易春季头痛怕风

广东省中医院副院长杨志敏：春季风气重，中医讲“血虚生风”，因此血虚的人多在春季出现头痛怕风、起荨麻疹等症，想要治风，需要先治血，不妨试试黑豆桑寄生鸡蛋茶。

取黑豆 30 克（热水浸泡 30 分钟）、桑寄生 15 克、枸杞子 15 克、桂圆肉 5~8 粒、红枣 6 枚（去核）水煮 30 分钟，再加入鸡蛋 2~3 个、生姜 5 片，15 分钟后取出鸡蛋剥壳，再放回锅中煮 15 分钟，根据个人情况酌加适量红糖调味，饮汤、食鸡蛋。

黑豆能够益精明目、养血祛风，桑寄生养肝血、祛风湿，枸杞子、桂圆肉、红枣养血安神。这款药膳适合血虚失眠、头痛怕风、面色不华的人群，也可以作为一道美颜的美味早餐。湿热体质的人慎用。



山西中医药大学附属医院心血管病中心开设全省首家中医护理门诊，根据患者病症、体质开展温灸刮痧、全息刮痧、火龙灸、中药膏摩等中医非药物疗法。例如温通拔筋罐，艾灸产生温热阳气，同时拔筋疏通经络，二者结合调治病症；砭石熨摩中药透入法，将中药膏剂涂于体表，利用砭石施以热、熨、摩等手法，发挥砭石、热熨、膏摩等综合作用，调治代谢综合征、失眠、便秘等。宋丽波报道