

# 夏日养肝喝好

# 茶

历书云：“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”此节气养生要夜卧早起，以受清明之气，勿大怒，大汗，薄滋味，节嗜欲，定心气。初夏正值肝木与心火交接之处，孙真人曰：“是月肝脏已病，心脏渐壮，宜增酸减苦，以补肾助肝，调养胃气。”此时肝气渐弱，心气渐强，更需养肝护肝。

## 增强免疫 养肝防病

亚健康状态最典型的表现为疲劳，主要表现为肢体无力，运动能力下降。中医认为肝与疲劳关系密切，《素问·六节藏象论》曰：“肝者，罢极之本，魂之居也，其华在爪，其充在筋”，说明筋的功能受肝的调节。其实肝尚可通过脏腑气血等多个途径，影响疲劳感的产生和调节疲劳程度的轻重。

## 调养情志 以养肝血

情志活动虽属于心的功能，但也与肝关系密切。正常的情志活动，主要依赖精血充足和气机调畅。肝藏血，主疏泄，可调畅气机，气血的功能受肝的调节。因此，亚健康的精神情志异常，实质上是肝脏功能异常的具体表现。

《医林改错》中说：“夜不安者，将卧则起……此血府血瘀也”，“血瘀日久，血不行则心失所养，亦致失眠”。医家认为血是睡眠等生理活动的物质基础，血虚血瘀都可引起失眠，而血虚血瘀均与肝有关。肝是主情志的重要脏腑，具有疏达气机，调畅情志，藏血舍魂的生理功能。肝失疏泄，容易影响心神而病不寐。

## 韵宜生沁怡红茶

能让您享受舒适的味蕾礼遇之时，还能帮您调节身体平衡，身心均得到放松和养护。这样一款好的养生茶，调茶师在挑选原材料、进行茶品调制之时，需精心兼顾产品的味道和它带来的奇妙养生效果。韵宜生沁怡红茶，乃选用上等红茶，与山楂、罗汉果等健康养生原材料精心调配而成的养生茶品，红茶茗香与其它材料的风味巧妙融合，养护身心，润泽内调，为您带来全新的享受，四季的呵护。

红茶：调理肠胃，养胃护肝，理气和胃，润泽内调，红茶性暖、温热，常饮可以调理肠胃，养胃护肝，理气和胃，润泽内调。

乌梅：软化血管，增进食欲，防老抗衰，改善肝脏机能。

山楂：“解脂酶”，降压，降脂，养肝去脂，助消化。

罗汉果：“神仙果”，营养价值高，帮助排毒。

甘草：“甘草酸”，清热解暑，保肝护肝，降低肝脏癌变率。

