



# 春天如何养肝护肝?

湖南春季降水量大，空气潮湿，中医认为“湿邪困脾，脾虚则肝郁”，潮湿环境易导致肝气郁结；另外，早春气候反复无常，温差大，人体免疫调节频繁，加上人们偏爱辛辣饮食，以及熬夜等不良习惯，无形中为肝脏健康埋下隐患。

在中医理论中，肝脏与春季有着紧密的联系。春季对应五行中的木，而人体的肝脏也属木。在春天，自然界阳气生发，肝脏也顺应这一趋势，气血运行旺盛。如果肝脏功能失调，就容易出现情绪波动大、失眠、食欲不振等问题。肝脏还是人体的重要解毒器官，春季养肝有助于提升肝脏的解毒能力。那么在这个养肝的关键季节，应该怎样养护好我们身体内的“化工厂”呢？

## 多食疏肝、健脾蔬菜

春季，我们可以选择具有疏肝理气、健脾利湿功效的绿色食物，以下三种蔬菜可以多食。

荠菜，含有丰富的维生素C，可有效减轻肝脏的氧化应激损伤，增强解毒能力。荠菜饺子，鲜嫩多汁，口感丰富，是餐桌上的一大主角。

菠菜，叶酸含量丰富，有滋阴平肝、助消化的作用。一盘清炒菠菜，简单又美味，是春日养肝的绝佳选择。

春笋，富含膳食纤维，能通利肠胃，帮助排出体内



浊气，对肝脏的疏泄功能大有裨益。本地人爱吃的剁椒春笋，酸辣可口，有着独特的风味。

## 做做穴位按摩 助肝脏疏泄

中医认为，按摩刺激穴位可疏通脉络，增加血液流通速率，激发人的经络之气。下面推荐两个适合春季养肝的穴位。

**太冲穴：**位于足背第一、二跖骨结合部之前的凹陷中，称为“消气穴”。每天用拇指指腹按揉太冲穴3~5分钟，可起到疏肝理气、平肝泻火的作用，力度以有酸、胀、痛感为宜。

**期门穴：**位于第6肋间隙，前正中线旁开4寸，是肝经的募穴。每晚睡前用手掌轻轻按揉期门穴，有助于调节肝脏气血，促进其疏泄功能。

## 规律作息 助肝脏排毒修复

夜间是肝脏进行自我修复和排毒的关键时期，充足的睡眠可以让肝脏得到充分的休息，维持正常的代谢功能，就

像给手机充满电，第二天才能活力满满。

为了肝脏健康，我们应顺应《黄帝内经》“春三月，夜卧早起”，尽量在晚上11点前上床睡觉，并保证每晚7~8小时的高质量睡眠。

## 做做“疏肝操” 促进代谢

运动能促进血液循环，增强肝脏的代谢，推荐“疏肝操”。站立深呼吸配合双臂侧平举，每日3组，每组10次。

也可以选择散步、慢跑、骑自行车等有氧运动，每周3~5次，每次30分钟以上。

## 调节情志 避免肝气郁结

中医认为“肝主疏泄，喜条达而恶抑郁。”长期的焦虑、抑郁等不良情绪，会影响神经内分泌系统，进而损害肝脏功能。

春天天气多变，容易让人情绪起伏，我们可以常练习疏肝导引术。同时，室内可种植薄荷、茉莉等芳香植物；常与家人朋友一起去踏青、赏花等，通过这些方式来调节情志。

另外，定期体检也是养肝护肝不可或缺的手段。春天是一年之初，我们可为肝脏进行一次全面的检查，包括肝功能、乙肝五项、丙肝抗体等，以及及时发现肝脏潜在的问题。对于长期饮酒、熬夜、有肝脏疾病家族史等人群，更应提高警惕，定期体检。

湖南省中医院感染科 副主任 副主任医师 陈莉

## 桑椹

### 药食同源的“民间圣果”

桑椹，别名桑枣、黑莓等，药食同源，素有“四月桑椹赛人参”之美誉。

桑椹，为桑科植物桑的干燥果穗，其历史可追溯至数千年前。我国是桑树的原产地之一，《诗经》中便有“桑之未落，其叶沃若”的记载。成熟的桑椹在春末夏初（4~6月）采收，此时果实由青绿转为深紫或紫黑色，饱满多汁，药用与食用价值俱佳。

桑椹呈长圆形聚合果，由数十枚小核果簇拥而成，表面凹凸不平。成熟后色泽紫黑透亮，质地油润，入口酸甜，带有独特清香。干燥后质地变硬，颜色加深，常用于入药。

《本草纲目》载桑椹“单食，止消渴，利五脏关节，通血气，久服不饥，安魂镇神”。中医认为其性甘寒，归心、肝、肾经，可滋阴补血、生津润燥，主治肝肾阴虚、头晕目眩、失眠多梦、须发早白及血虚便秘。

现代研究发现，桑椹富含以下活性成分：花青素，其抗氧化能力是维生素C的20倍；白藜芦醇，可抗衰老、保护心血管；铁、锌，有助改善贫血；膳食纤维，能促进肠道健康。研究表明，桑椹具有增强免疫力、调节血脂、保护肝脏及抗疲劳等作用。

作为国家卫健委认证的药食同源食材，桑椹可安全入膳。推荐以下三款经典药膳：

1. 桑椹红枣粥。鲜桑椹30克、红枣5枚、粳米100克，同煮，加蜂蜜调味。可滋阴补血，适合面色苍白、经后女性。

2. 桑椹枸杞茶。干桑椹10克、枸杞5克、菊花3克，沸水冲泡。可缓解眼干涩，适合长期用眼人群。

3. 桑椹酒。桑椹洗净控干水分，按照一层桑椹、一层冰糖的顺序放置干净玻璃瓶中，然后加酒没过桑椹，密封后放置阴凉通风处；1个月即可过滤饮用。有补血、益肝、补肾、明目的功效。

桑椹食用时要注意因人制宜。适宜人群：阴虚体质、熬夜人群、更年期女性。另脾胃虚寒者建议搭配生姜、桂圆；糖尿病患者选择无糖配方。

衡阳市中医医院 王拥锋 曾海燕

## 中医教你抗“春敏”

春季是各类过敏性疾病的高发季节，很多人受此困扰。“其实，中医在预防和治疗春季过敏方面有很好的效果。”日前，岳阳市中医医院皮肤科副主任、副主任医师陈威表示。

陈威主任介绍了四种常见的中医疗法，这些方法不仅能缓解症状，还能从根源上调理体质。

### 中药调理

乌梅甘草汤，乌梅、甘草两味药合用能起到酸甘化阴的作用，生津补液、滋阴补血，适合过敏之时饮用。可有效缓解皮肤瘙痒、鼻塞流涕等不适。

### 针灸治疗

针灸能通过刺激特定的穴位来调节人体内部生理机制。通过针灸可以提高免疫力、改善免疫系统，从而达到缓解过敏的目的。

### 艾灸疗法

艾灸通过温热刺激穴位，调节脏腑功能，激发人体阳气，增强免疫力。对于过敏体质者，可艾灸足三里、肺俞、脾俞、肾俞等穴位。每周艾灸2~3次，每个穴位15~20分钟。

### 穴位按摩

穴位按摩，可促进气血运行，调和脏腑功能。迎香穴位于鼻翼外缘中点旁，按摩此穴可通利鼻窍，缓解鼻塞、流涕等过敏性鼻炎症状。风池穴位于后颈部，按摩它能祛风解表，对缓解过敏引起的头痛、头晕等症状有帮助。

通讯员 桦林 陈纯



湖南道地药材②

## 湘玉竹

湘玉竹是百合科植物玉竹的干燥根茎。秋季采挖，除去须根，洗净，晒至柔软后，反复揉搓、晾晒至无硬心，晒干；或蒸透后，揉至半透明，晒干。

明清以来，本草著作、方志就有湘玉竹的记载。《药物出产辨》记载：“有产湖南，名曰广竹，糖质与海竹同。”这里的广竹，指的就是湘玉竹。《邵阳县乡土志·卷四·地理·物产》记载：“玉竹一名葳蕤，又名女萎，近谷皮洞多产此。”湖南的“湘玉竹”还入选了中华中医药学会2020年出版的《道地药材标准》。现代以来，《中药志》《中华本草》《药材

资料汇编》记载玉竹：“以湖南产量大、质佳”，可见湘玉竹具备根条粗壮。色泽黄亮、质地柔润的质量特点。湖南是全国玉竹的最大产区，以邵阳市、娄底市为核心，道地产区还涉及益阳市、长沙市、衡阳市、郴州市、怀化市等地，其中邵东县还有“中国玉竹之乡”的美誉。

2020年版《中国药典》记载，玉竹性味甘，微寒。归肺、胃经。具有养阴润燥、生津止渴之功效。可用于肺胃阴伤、燥热咳嗽、咽干口渴、内热消渴。

湘玉竹是中药材大宗品种，广泛应用于中成药中，在

罗汉果玉竹冲剂、复方刺五加壮骨木瓜酒、肝肾膏等中都用到玉竹。其中罗汉果玉竹冲剂中玉竹的占比达到了67%。同时，湘玉竹还是湖南药食两用资源的典型代表，入选了国家《药食两用目录》。玉竹可做成药膳，如天冬玉竹炖猪肺，有滋阴、润肺、止咳的功效。具体做法为：天冬20克，玉竹15克，枸杞子15克，猪肺250克。猪肺洗净、切块，和其他三种药材一起，加清水适量，大火煮沸后，小火煮1~2小时，放盐调味。

湖南省中医药研究院 中药资源研究所所长 二级研究员 张水寒