

# 养肝正当时 中医有妙招



最近是否总觉得烦躁易怒、眼睛干涩、凌晨1-3点莫名醒来？这可能是你的肝在“报警”！肝脏具有藏血、疏泄、调节情绪、影响脾胃等功能。春夏之交，阳气升发，肝气旺盛，中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳为大家讲解此时养肝护肝小知识。

## 肝不好的表现

《黄帝内经》言“肝者，将军之官，谋虑出焉”，其华在爪、开窍于目，主藏血与疏泄。

- 1、面容变化：肤色晦暗、发黄甚至黧黑或出现皮下毛细血管扩张（面部赤丝红缕）。
- 2、指甲异常：指甲发白、薄软易断。
- 3、眼睛症状：干涩、流泪、眼白发黄，因“肝开窍于目”，肝火旺盛或肝血不足影响眼部气血。目赤为肝火上炎，目涩为肝阴亏虚，瞳仁散大为肝肾精亏。
- 4、情绪变化：暴躁易怒。

## 伤肝行为

- 1、饮食不节：长期高脂饮食（如油炸食品）易致脂肪肝，过食肥甘厚味，致湿热蕴结肝胆。
- 2、饮酒：酒精及其代谢产物乙醛会对肝脏造成损伤，长期或大量饮酒可导致脂肪肝、酒精性肝炎甚至肝硬化等严重疾病。
- 3、作息紊乱：熬夜（尤其凌晨1-3

点肝经当令时）阻碍肝脏自我修复。

4、情绪波动：焦虑、抑郁导致肝气郁结，引发乳腺增生、月经不调等问题。

## 脂肪肝

很多人将脂肪肝视为一种亚健康状态而非真正疾病，从而忽视了其潜在的危害性。实际上，脂肪肝若不加控制，可能逐渐发展为肝炎、肝硬化乃至肝癌。

脂肪肝发病原因包括以下几点：

- 1、饮食结构失衡：高热量、高糖饮食导致脂质代谢紊乱。
- 2、缺乏运动：久坐少动使脂肪堆积，肝脏代谢负担加重。
- 3、隐性酒精摄入：含糖饮料、果酒等间接增加肝脏负担。
- 4、从“浊毒理论”探病机——《丹溪心法》云“肥白人多痰湿”，现代脂肪肝实为“肝癖”范畴：痰湿困脾，过食膏粱厚味损伤脾阳，运化失司，湿浊内聚成痰；气滞血瘀，久坐少动致肝失疏泄，气机郁滞，血行不畅。

## 养肝代茶饮

- 1、蒲公英茵陈茶：蒲公英根 20g、茵陈 15g、决明子 10g。武火煮沸后文火煎 15 分钟，辰时（7-9 点）服用，借胃经旺时助药力输布。奏疏肝利胆、通腑降浊之功。
- 2、桑椹枸杞饮：桑椹 30g、枸杞 15g、陈皮 5g，沸水冲泡代茶饮。桑椹滋肝肾之阴，枸杞养肝明目，陈皮理气防滋腻，尤适肝阴不足之头晕目涩。

## 养肝药膳

- 1、青蒿鳖甲汤：青蒿 10g、鳖甲

50g、女贞子 15g。鳖甲先煎 1 小时，入余药再煎 30 分钟，加蜂蜜调和。养阴透热，针对肝阴不足、虚火内扰之潮热盗汗。

2、佛手茯苓糕：佛手粉 20g、茯苓粉 50g、糯米粉 100g。佛手疏肝解郁，茯苓健脾宁心，糯米补中益气，暗合“木郁达之”治则。

## 养肝穴位

- 1、太冲穴：太冲穴位于足背第 1、2 跖骨结合部前方凹陷处，以拇指螺纹面顺时针揉压 50 次，配合深呼吸导气下行，可解胸肋胀满。
- 2、肝俞穴：肝俞穴位于背部第 9 胸椎棘突下旁开 1.5 寸，用拇指按压至酸胀感，每次 2 分钟，调节肝经气血。

## 养肝小动作

- 1、疏肝拍打操：双手握空拳，沿腋下至腰部轻轻拍打肝经循行部位，每日早晚各 50 次，促进肝气疏通。
- 2、眼部放松法：闭眼后顺时针、逆时针转动眼圈各 10 圈，缓解眼疲劳，间接护肝。

## 脂肪肝调理方

- 1、山楂决明茶：山楂 15g、决明子 10g，沸水冲泡代茶饮，降脂化痰。
- 2、黑豆鲫鱼汤：黑豆 50g、鲫鱼 1 条、陈皮 5 克，熬煮成汤，健脾利湿，促进脂肪代谢。
- 3、荷叶山楂饮：荷叶 15g、山楂 30g、绞股蓝 10g，沸水冲泡代茶饮。荷叶碱抑制脂肪合成，山楂酸激活脂蛋白酶，符合中医“消膏降浊”理念。（养生中国）

预防心脑血管疾病，这几点很重要

上海市同仁医院心脏大血管外科副主任医师仇锋提醒：肥胖与心脑血管疾病密切相关，是导致高血压、动脉硬化、冠心病等疾病的重要危险因素。

前不久，上海市同仁医院心脏大血管外科收治了一位 33 岁，体重 210 斤的患者。“这位患者凌晨 2 点起床吃夜宵的时候突发胸痛，之后由 120 送到我们医院急诊，并被诊断为主动脉夹层。”仇锋介绍道，“经过化验，我们知晓该患者的血压、血糖和血脂几乎都是正常的。该患者身高一米七多，体重却有 210 斤，加上平时经常熬夜，加重了心血管的负担，最终导致血管突然破裂。”

该患者入院以后，接受了微创手术，术后一周左右便康复出院。然而，像该患者一样，年纪尚轻就发生了主动脉夹层的案例在临床上并不罕见。

仇锋指出，肥胖者的血浆容积相对较大，血液黏稠度高，容易出现血压升高的现象。长此以往，会导致心血管系统负担加重，更容易引发心脑血管疾病。肥胖者还容易发生动脉硬化，即动脉内壁的厚度变厚，血管通路减小，血液供应不足。肥胖者的脂肪在较多的情况下，容易在血液内成为斑块，影响到血管的通畅程度，引发动脉硬化。

虽然有一些特征性表现可能提示我们心血管健康已经出现了问题，如活动耐量的下降、容易疲劳、熬夜时经常会出现胸闷气短等症状，但大多数心血管疾病患者在早期并没有明显症状，直至冠心病导致心肌梗死，或者是长期高血压让血管硬化以后突然发生主动脉夹层破裂才会有症状，因此预防就显得至关重要。对于年轻人而言，预防肥胖、摒弃熬夜等不良生活习惯才是关键。

## 预防要点

### ◇ 饮食控制

控制饮食是预防肥胖及心脑血管疾病的关键。应该尽量少吃高热量、高糖分、高脂肪的食物，增加膳食纤维的摄入量，注重饮食多样化，以此保持健康饮食。

### ◇ 运动

适量的体育锻炼可以帮助减轻体重、放松身心，预防心脑血管疾病的发生。应坚持每周进行 150 分钟以上的有氧运动，如跑步、游泳、骑自行车等。

### ◇ 饮酒和吸烟控制

长期饮酒和吸烟会对心脑血管系统和人体整体健康造成严重的危害，增加心脑血管疾病发病率。因此，戒烟戒酒是预防心脑血管疾病的关键。

### ◇ 定期体检

定期的体检有助于监测身体的健康状况，及早发现代谢异常，实现早期诊断、早期预防和治疗。建议在医生的指导下，根据具体情况进行必要的检查和治疗。

（上海长宁）

上接 6 版

## 长宁人说长宁路

当年长宁道口东边分布着不少棚户区，马路两边是十几家小商铺，因其位于兆丰公园西边，故名西街。居民大多是苏北人，解放前的一场大火，从长宁路一直烧到后浜（现安化路），整个棚户区无一幸免，面对废墟，居民们欲哭无泪。在废墟上重新搭起棚屋，沿长宁路的商店重新开业，故名“西新街”。街两旁有服装店、鞋帽店、百货店、五金店、玻璃店、米店、点心店、宝丰南货店、中药店、家具店和酱园，长宁路北弄堂内还有花园村菜场。酱园大门两边的墙壁上大大的“酱”字外面画个大圆，算是酱园的 LOGO 了。当年，去长宁路购物家人便说去“西新街”。陋巷的小路称为“台咯路”，高低不平，雨天一片泥浆。一次，我随母亲一起去酱园，油盐酱醋装了一大篮子，母亲小脚，负重走在“台咯路”上喊脚疼，我从母亲手里接过篮子，高一脚低一脚地蹒跚而行。路过一个茅坑，只见清洁工人抬出一个大粪桶，一路臭气熏天，我和母亲急忙退回岔路口，让清洁工人过去后，才小心翼翼地绕过溅出来的粪水。如今西新街消失了，代之而起的是凯欣豪园高档住宅小区，多媒体大厦矗立在长宁路南边，俯瞰着车水马龙的长宁路。路北的龙之梦大厦，人如潮涌，里面商家密布，吃的、喝的、穿的、用的、玩的什么都有。半空中轻轨南北呼啸，

地底下地铁东西奔驰。白天人车如织恰似春潮涌动，夜晚灯光璀璨宛如银河入九天。从东到西一路高楼林立争奇斗艳，从西到东商贾蜂拥而至商机无限，中山公园商圈名气越来越大，入选上海著名商圈排在第五位。长宁路彰显长宁人敢为天下先的创新理念。

长宁路边的中山公园是我儿时寻找欢乐的佳处。原是旧上海英国房地产商霍格兄弟的私家花园，1914 年改建，以大草坪、山林、水面等自然风光为特色的、中西园林文化相融合的、具有深厚历史文化底蕴的城市园林。为了配合上海市精神文明建设的需要，对中山公园基础设施和园林景观进行了全面修整，2 号门至 3 号门之间拆除围墙，与苏河步道、政法大学融为一体。

修旧如旧的中山公园不仅恢复了公园原来的景点和风貌，记忆中的爱神维纳斯雕塑重新展现在游人面前；还定期举办公园音乐会，文化的春风重新从公园吹出，中国梦的华丽旋律在长宁路徜徉，温暖着路人的心扉。园内凝聚力工程博物馆，反映了长宁路两边华阳人的四百精神，如今与时俱进，发展成为新四百精神。她的核心理念已经走出华阳，在长宁区遍地开花，硕果累累。博物馆的实物展品丰

富多彩，老上海人家的煤球炉、菜篮、马桶、蒲扇勾起了老人们不少怀旧情愫，睹物思情，感慨不已。他们在展品面前交头接耳地说：“老底子就是迭样咯呀！格点么事阿拉用了交关年数咪！”他们看到许多历史变迁的照片，早年中山公园周边破旧的棚屋随着岁月的更替已经被高楼大厦取代了，改革开放的好政策，让众多百姓告别陋居。这些亲身经历的变化，让他们感触颇为深刻。

走到记录街道为民办实事的展馆，看着斑驳陈旧的摇铃、草帽、喇叭筒、抽水机不禁感慨万千。展品无声地叙述了华阳街道凝聚力工程一路走来的点点滴滴。众多的展品中，那粗瓷碗中的长寿面引起了陈阿姨的感叹：“已经不记得多少年了，每年的重阳节都能吃到居委会送上门来的祝寿面条，每逢敬老节庆都能收到应时的慰问品，志愿者们嘘寒问暖真贴心啊！偶心里透亮的”。陈阿姨的感激之情引来了同行老人们的同感，正是有了政府全方位的关心，有了志愿者们体贴照应，晚年生活更充实了，心中增添了温馨和暖意，减轻了老人们诸多后顾之忧。

1995 年，长宁路进行大规模拓宽，中山公园至凯旋路路段幅拓宽为 40 米，其余路段拓宽为 32 米。全部道路均为沥青混凝土路面，工程于同年 11 月 25 日建成，长宁路成为一条通衢大道，成为上海三纵三横骨干交通网中重要的一横。中山公园商圈“目”字状连廊将串起 9 个商场，从定西路到公园的地下人行通道，已

经通行过长宁路的一段，极大方便路南市民出行，“十二五”期间开工建设连接大虹桥与浦东的地下东西大通道已经在长宁路建成通车。

长宁路已经成为长久安宁之路，文明城区的和谐之路，日益精彩之路。“振兴中华，发展长宁”，折射着中国梦正在长宁区逐步实现。