

春季养肝五步法

肝脏是人体非常重要的器官，具有解毒、代谢、造血、储血等生理功能。“熬夜、酗酒、过度用眼、情绪郁结等不健康的生活方式，可能导致肝脏受损。肝脏一旦受到损伤，在发病早期几乎无明显症状，极易被忽视，从而错过最佳治疗时机。”解放军总医院第五医学中心肝病医学部中医肝病科主任王睿林提示，春季万物复苏，天气由寒变暖，正是养肝、护肝的好时节。可从以下5个方面做起：

1. 充足睡眠。“中医讲究夜间11点至凌晨3点是经脉运行到肝胆的时间。睡眠过程中，体会进入自我修复模式，如果经常熬夜导致睡眠不足，影响肝脏夜间的自我修复，身体抵抗力就会下降。”王睿林强调，青少年和中年人每天需睡足8小时；60岁以上老年人应睡7小时左右；80岁以上老年人应睡8~9小时；体弱多病者可适当增加睡眠时间。

2. 饮酒适度。长期过度饮酒，可使肝细胞反复发生脂肪变性、坏死和再生，而导致出现酒精性

肝病，包括酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化。因此，饮酒要适度。

3. 保护眼睛。中医上讲，肝藏血、开窍于目，眼睛的健康与肝脏功能息息相关。长期使用电脑、看电视、看手机、看书，都会造成用眼过度。“久视伤血”，很容易使肝血不足。因此，用眼一段时间，应适当休息，可以通过闭目养神、远眺、做眼保健操等方式缓解视觉疲劳，从而达到养肝的目的。

4. 合理搭配饮食。黄曲霉素可诱发肝癌，霉变的大米、花生和瓜子都可能含有较多的黄曲霉素，因此变质的食物不能吃。此外，胡萝卜、大蒜、菠菜、西蓝花、包菜、空心菜、木耳、芥菜、蘑菇、百合等蔬菜营养丰富，可滋补肝脏，应常吃、多吃。

5. 心态要平和。现代社会竞争压力大，人们容易出现悲观、愤怒、焦虑、抑郁等负面情绪，这些情绪易伤肝。中医认为，容易生闷气的人常肝气郁结，易怒者则会肝气横逆、肝阳上亢，这两类不良情绪都会伤肝。因此，要学会疏导不良情绪，保持心态平和。遇到不顺心的事多与朋友交流，培养多方面的兴趣爱好。



戴欣 韩早远 张强
摘编自《科技日报》