

使血液内铁元素含量增加，导致脸色发黑。

2. **眼圈发黑。**有调查显示，大约有20%的肝病患者在面部、眼眶周围有色素沉着，呈现出“黑眼圈”。

3. **鼻头发红。**所谓“红鼻子”，其实是鼻头部分的毛细血管扩张形成的。但女性在肝脏功能降低、荷尔蒙紊乱时容易出现“红鼻子”。

4. **手掌发红。**手掌上出现如同朱砂样的红色，也叫肝掌。肝出现病变后，导致肝肿大，这时就会出现肝掌。

5. **酒量变小。**曾经酒量很大，慢慢地酒量开始变小，这种情形可能提示肝脏功能下降。

6. **粉刺增多。**人体内黄体荷尔蒙起着促进分泌皮脂的作用，而肝脏则能调整荷尔蒙平衡，当肝脏功能降低时，皮脂分泌就会增多，最终导致粉刺增多。

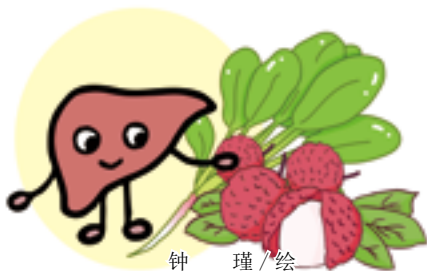
养肝四注意：

1. **规律作息，避免熬夜。**中医有“人卧则血归肝”之说，当人躺下时，各个脏腑的血液都经过肝来完成解毒的任务。若人体得不到及时的休息，阳气无法回收，肝血亏虚，血虚无法养阴，导致肝阳过旺、阴虚火旺。

2. **调节情志，少生气。**经常发脾气会让肝气横逆，肝火旺盛，对肝脏健康不利，会打破身体阴阳平衡的状态。因此，感觉情绪不好时，尽量自我调节，疏泄坏情绪，不要憋在心里。

3. **食用利肝食物。**荔枝有强肝健脾的功效，对增强精力有效果。猪血有解毒的作用，常吃猪血可清除体内的代谢废物。葡萄中含有丰富的天然生物活性物质，有调整肝脏细胞的功能，减少自由基造成的伤害。此外，还可多吃白菜、菠菜等，也可多喝茶，如蒲公英、兰菊根茶能促进肝细胞再生，帮助肝脏排毒。

4. **戒烟酒。**烟酒中的有害物质直接伤肝，诱发肝脏疾病，戒烟酒越早越好。



钟瑾/绘

来源：“云南中医”微信公众号