

抓住春季养肝护肝的好时机

《黄帝内经》中说：“人以天地之气生，四时之法成。”按照中医学“天人相应”的理论，五脏中与春季对应的为肝。春季既是养肝保健的最好时机，也是肝病容易复发或加重的时节，应注意预防与保健，我们应该如何做呢？

少食酸辛

《备急千金要方》：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”春季不宜过多食用酸味食品，可适当增加甘味食品的摄入，有助于脾气健运。北方地区天气干燥，应少吃辛燥食品以免助热生火。推荐多食豆芽、韭菜、荠菜、香椿芽、山药等食物。南方地区春季潮湿多雨，饮食应兼顾健脾祛湿，推荐薏苡仁、春笋、芦笋、山药等。

睡子午觉

子时：足少阳胆经当令，“肝之余气，泄于胆，聚而成精”。子时睡眠充足，肝胆疏泄才能如常，否则易出现肝气郁结。

午时：午时是一天之中阳气最旺的时段，短时小睡有助于养阳气。午睡能协助人体快速恢复精力体力。

着装保暖

俗话说“春捂秋冻”，在春天天气不太稳定、冷热交替较频繁的时候，需要一些保暖的衣服来抵御寒

邪、保护阳气。春季穿衣不能裹得太紧，否则会阻滞身体气血的运行，限制身体的舒展，不利于阳气的生发。

运动舒缓

冬季天气寒冷，大家运动减少，筋脉收缩，春天天气渐暖，借春季肝气旺盛时，舒展筋脉以利四肢百骸。推荐大家多进行春游踏青、散步、打太极拳等舒缓运动。

调摄心神

春季阳气初升，宜顺应春季升发之气，令精神也舒展放松，不要总是“紧绷绷”。中医学认为肝是“刚脏”，易亢易逆，又被称为“将军之官”。故而春季更应注意避免剧烈的情绪波动，以防暴怒伤肝。

经常闭目

中医学认为，肝开窍于目。意思是说，眼睛的生理功能主要依赖于肝血濡养，《黄帝内经》早有“肝受血而能视”之说。同时强调肝主藏血的功能，认为“人卧则血归于肝”，也就是

说，人只要一闭眼或一睡着，肝脏就能发挥其藏血之功。因此，中医养生中，非常强调通过闭眼来养肝，眼皮相当于肝脏工作和休息的开关，眼一闭，则肝血藏，肝脏开始休整。在闭目的同时，可配合眼功练习，以改善头晕眼花、视物模糊、眼睛干涩、眼肌疲劳等症状。具体做法是轻闭双眼，用两手指从眼内角向外擦 24 次；或两手指并拢，以指面在两目上向外轻轻转摩 24 次，再向内转摩 24 次。

常伸懒腰

人体困乏的时候，气血循环缓慢，此时若尽力舒展四肢、伸腰展腹，全身肌肉用力，并配以深呼吸，有助于行气活血、通畅经络关节、振奋精神。

伸懒腰也有技巧，身体要尽量舒展，四肢伸直，全身肌肉都要用力。伸展时，尽可能地吸气；放松时，全身松弛，尽可能地呼气，锻炼效果会更好。

压“护肝穴”

按摩穴位，也是非常直接的护肝方法。护肝穴，为双乳间的膻中穴。双手相叠，上下往返膻中穴 30 次，可舒畅气机，刺激胸腺，增强免疫力。

春季养肝美食

① 菠菜。春季的菠菜营养美味，

常食有补血止血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化等功效。

② 韭菜。韭菜入肝经，具有养肝明目等多种功效，适当多吃有助于舒缓肝郁。

③ 菊花脑。菊花脑具有疏风散热、护肝明目、清热解毒的功效，大便秘结、目赤肿痛的人可适当食用。但虚寒菊花脑体质及经常腹泻者不宜食用。

④ 红枣。红枣富含微量元素，有促进肝脏合成白蛋白的功效，并能调整免疫功能紊乱。而且红枣是个温补的食物，还可以调和气血，达到暖身的效果。

⑤ 黑芝麻。黑芝麻不仅可以乌黑头发，还有保护肝脏的好处。

⑥ 蒲公英。蒲公英可通肝经，去火消炎，泡茶喝可治喉咙上火等。

⑦ 草莓。草莓所含的胡萝卜素是合成维生素 A 的重要物质，具有明目养肝作用。还能去火、清热，如果有肝火旺盛的问题，吃点草莓可以起到抑制作用。

最后提醒大家，要想肝好，生活就要有规律，要少喝酒，多喝水，不熬夜，早睡早起，每天都要心情好好的。

（来源：中国中医、养生中国）

营养专家推荐一个“万能早餐公式”

■ 叶雪辰

在不少人的生活中，草草应付早餐、边走边吃，甚至索性不吃已成为常态，认为一顿吃不好不会有大问题。西班牙德尔马医院医学研究所等机构发表在法国《营养、健康与老龄化杂志》的一项新研究发现，早餐质量高可减腰围、有益心血管、改善肾功能，低质量早餐则彻底反过来，不仅增肥还升高血脂。

新研究纳入了 383 例 55~75 岁的代谢综合征患者，通过 3 天的饮食记录评估早餐的热量和质量，并对其进行为期 36 个月的随访，同时定期监测体重、腰围、甘油三酯、估算肾小球滤过率等数据。研究中，高质量早餐的定义为蔬果、全谷物、不饱和脂肪占比高，红肉、加工肉及添加糖摄入量低。结果显示高质量早餐有益心血管健康，降低代谢综合征及相关慢病的发病风险，还有助于保持健康体重、腰围和肾功能。

与早餐质量高的人相比，

早餐质量低的人腰围增加了 1.5 厘米、甘油三酯升高 5.81 毫克/分升，高密度脂蛋白胆固醇（“好”胆固醇）、估算肾小球滤过率分别下降 1.66 毫克/分升、1.22 毫升/分钟/1.73 平方米。这意味着，早餐这顿饭不能省。

然而，我国居民吃早餐的情况不容乐观：中国营养学会的调查显示，我国 18.4% 的人在工作日不能每天吃早餐，29.7% 的人在周末不能每天吃早餐。而且，早餐的营养构成不够合理，食用谷薯类比例达 89.4%，奶豆、蔬果比例却不足 50%。

对此，中国注册营养师李园园表示，早餐食物种类单一，可能引起营养素摄入不足或某类营养超标。馒头、面条大多是精米白面，油条、油饼、手抓饼等食物油脂、热量偏高，长久摄入可能会影响胰岛素敏感性。

一份高质量早餐要食物多样、搭配合理，李园园表示，根据《中国居民膳食指南

（2022）》，可提炼出一个早餐黄金公式——“1+2+3+1”，只需将食物“套入”其中，便可搭配出一份较理想的早餐。

具体来说，早餐至少包含：1 种谷薯类主食，以提供优质的碳水化合物；2 种膳食纤维，适量摄入蔬菜、水果，保证蔬菜全天摄入 3~5 种，水果 1~2 种即可；3 种优质蛋白可供选择，即鸡鸭鱼肉等肉类，鸡蛋及其制品，以及牛奶、豆浆等饮品，可“干湿搭配”；还有一项是坚果，富含不饱和脂肪酸、维生素 E 等营养，可为早餐锦上添花。李园园表示，至少包括前三项的早餐才比较营养。

食物搭配过关了，吃多少量也需心中有数，以免增加肥胖风险。

大致可用“一手掌握”，包括 1 拳头主食、半掌心肉类、1 捧绿叶菜（或 1 拳根茎类蔬菜）、1 拳水果，以及一杯牛奶、一个鸡蛋，坚果只需 1 拇指大小。

（来源：《生命时报》）

90%的患者都有一坏习惯，预防食管癌，一定要远离……

■ 郑玉玲

近日，据香港媒体报道，武打演员徐少强因食管癌去世，享年 73 岁。从全球范围来看，我国食管癌发病率世界排名第一，每年因食管癌死亡的患者中约有一半是中国人。除与遗传基因有关以外，临床研究表明，在食管癌患者中，平时喜好热食热饮者占 90% 以上。另外，吸烟饮酒、吃得太糙、爱吃腌菜，也会增加患食管癌的风险和几率。

吸烟、饮酒会潜移默化地影响食道。国家卫健委发布的《食管癌诊疗规范（2018 年版）》提到，对于食管鳞癌，吸烟者的发生率增加 3~8 倍，而饮酒者增加 7~50 倍。

粗粮富含膳食纤维对身体健康有好处，但前提是要吃得对且适量，如果吃错，则可能伤身。北京大学医学出版社出版的《食管癌》中指出：食物太硬或咀嚼不细，粗糙的食物在经过食道的时候

会损伤食道的黏膜。长期保持这样的饮食习惯，反复的“黏膜损伤→修复→再损伤→再修复”过程，可能导致食管癌的癌前病变。

咸鱼、腊肠、酸菜、腌萝卜等各种腌制食物在多数人家的餐桌上都很常见，但这些腌制的食物中大部分含有硝酸盐及亚硝酸盐，这也是导致食管癌的因素。

预防食道癌，从管住嘴开始。首先，吃新鲜的食物，尽量远离腌制、熏制和烧烤食品，少吃太辣的食物。麻辣烫、火锅、烧烤等往往又烫又辣，不建议常吃。其次，少食用太热的食物和饮料，汤、茶不妨等凉一些再喝。再次，吃饭细嚼慢咽，以 20~30 分钟为宜。

另外适当多吃一些有助于预防食道癌的食物：比如，西兰花、卷心菜和萝卜等蔬菜，能降低食道癌等多种癌症的发生风险。