

# 春天養肝 調節情緒

多年疫情影響了很多人的生活，更沒想到疫情過後經濟沒如預期般反彈，樓、股皆跌，令不少人情緒受影響。從中醫角度來說，養肝有助調節情緒，而五行之中春天屬肝，是養肝護肝的好季節。到底養肝有什麼方法？日常護肝又有什麼注意事項？這次邀請註冊中醫師、湖南中醫學院中醫內科博士李灼珊分享養肝護肝心得。

## 消脂小運動 宅家都啱做

打擊內臟脂肪，最好的方法就是運動，有氧或重訓運動皆可，但重點是持之以恆。介紹以下徒手訓練，無論是宅家或在辦公室都適合做。



### 椅子撐體

- 首先坐在椅子邊緣，雙手置於臀部兩側，
- 將自身體重轉移到手掌上，雙腳前伸，臀部抬離椅子。
- 手臂出力使全身降低，到達低點時停留2秒，再慢慢回到起始位置。



### 伏地挺身

- 從高平板撐的位置進入，讓手腕與肩膀垂直，且身體呈一直線，核心、臀部用力穩定身體。
- 吸氣彎曲手肘，上半身慢慢下降，胸部往地面靠近，手肘呈現90度垂直。
- 吸氣雙手用力推地，將身體向上，回到高平板撐的位置。

## 清肝退黃茶

**材料：**茵陳4錢、梔子3錢、陳皮半片

### 做法：

- 將以上藥材搗碎，以紗布袋包好。
- 將藥袋置於保溫瓶中，加入沸水燉15分鐘，代茶頻飲。

**功效：**茵陳清熱利濕，利水退黃；梔子苦寒，清熱利濕、清三焦實火；陳皮理氣健脾，燥濕化痰。合用可清熱利濕，潤下退黃。適合黃疸型肝炎，身目俱黃，發熱口渴者。

**注意：**臉色急黃、萎黃者忌用。

## 中醫推薦 護肝清肝茶療



## 護肝消脂茶

**材料：**山楂2錢、丹參3錢、柴胡3錢

### 做法：

- 將山楂、丹參、柴胡略洗。
- 所有材料加800毫升水，煲15分鐘後熄火，再燉15分鐘即可飲用。

**功效：**山楂消脂

化食，丹參活血化癥，柴胡疏肝理氣。適合飲食及飲酒過度、有脂肪肝問題者日常保健之用，可消脂及調養肝氣。



香港註冊中醫師  
湖南中醫學院中醫內科博士  
李灼珊

是過盛而不是過少，所以中醫一般以養肝、疏肝、護肝為主，肝氣太盛時才需要清肝。

她提醒，剛才所說的精力差、面黃、易生病等，不一定等於傷肝。中醫所說的傷肝，反而會在很多人都意想不到的地方表現出來，以下是其中幾個例子：

## 情緒不良 或現情緒疾病

中醫認為「肝主疏洩」，是指肝具有疏通、調暢全身的氣(能量、生物能)，使之通而不滯，散而不鬱的作用。而情緒的疏洩也是由肝主管的。因此，若大家情緒平和，沒有大悲大喜，肝的疏洩功能也會平和正常。如受到壓力或遇上不順心之事，例如長期擔心樓價、股價，肝氣就不可以暢順地疏洩，就如一棵大樹的枝桠受物阻擋，不能暢順生長一樣。如果情緒得不到放鬆的話，氣就會更加堵塞，形成惡性循環，甚至出現情緒病或腫瘤性疾病。

■ **養肝方法：**適量運動以暢通氣機，例如散步、太極、瑜伽也可以。

■ **養肝食療：**可以多喝玫瑰花茶、茉莉花茶等帶香氣的茶水，以暢通氣機。

## 腸胃功能弱 驚見胃酸倒流

在五臟之中，肝膽屬木，脾胃屬土，肝的疏洩功能有助刺激腸胃蠕動、膽汁及胃酸分泌，維持正常的腸胃功能。長期的脾胃疾病如消化功能薄弱，胃酸倒流、易噯氣(胃中氣體上出咽喉所發出的聲音)、易胃脹等，往往不單是脾胃的問題，而是肝的問題令脾胃受傷所致。因此，除了要強化脾胃功能，更要疏肝。

■ **養肝方法：**春季為肝氣旺盛之時，多食酸味的食物會使肝氣過盛而損害脾胃，所以應少食酸味食品。應適量吃甘甜味食物，但並不是盡情吃甜品、飲含糖的特飲。

■ **養肝食療：**甘味的食物包括淮山、紅棗、黨參等，平日湯水食療中可適量加入。

## 容易抽筋 肌肉緊繃

現代人生活壓力大，很多時明明沒有體力勞動卻經常感覺周身痠痛，便是因為壓力導致氣機鬱滯，筋脈拘急，肌肉緊繃導致。

■ **養肝方法：**多做輕鬆的肢體活動，如甩手功、瑜伽、拉筋等，令筋脈柔順。

■ **養肝食療：**護肝消脂茶和清肝退黃茶兩款茶飲，分別有護肝和清肝的功效，飲用前可先諮詢註冊中醫。

## 小知識

- **充足睡眠：**晚上11點至翌晨3時是肝臟清理修復、排毒的時間，建議大家盡量在11點前入睡，好好的讓你的肝休息。
- **需吃早餐：**起床後身體需要很多能量，如果早上沒吃早餐、能量不足，人體會自動轉化體內的能源，這個動作反而會產生更多的毒素、廢物，因此一定要吃早餐。
- **戒煙戒酒：**酗酒容易造成酒精性肝炎、肝硬化以及脂肪肝；尼古丁更是有毒物質，為了身體健康，還是戒煙戒酒吧。
- **勿亂吃藥：**藥能治病，過量卻能致病，所以不要亂吃成藥，避免影響肝臟的代謝。
- **心情愉快：**生氣、發怒時，體內會分泌「兒茶酚胺」，這種物質會讓血糖升高，提高罹患心血管疾病的風險，另外，也會加速分解脂肪，所產生的大量毒素可能會增加肝臟的負擔。

## 五法則養肝 身體最健康

