

QINGGE
YISHENG
HUIJIA

请个 医生 回家

健康不是无根的浮萍
勤修可达健康之境

何凤娣◎编著

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

QINGGE
TISHENG
HUIJIA



医生 回家

THE DOCTOR'S HOME

THE DOCTOR'S HOME

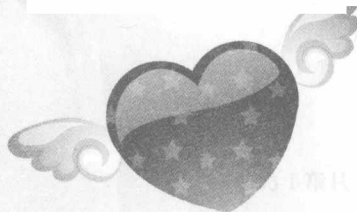
THE DOCTOR'S HOME

THE DOCTOR'S HOME

QINGGE
YISHENG
HUIJIA

请个 医生 回家

何凤娣◎编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

请个医生回家 / 何凤娣编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5640-1791-0

I. 请… II. 何… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第056638号

出版发行/ 北京理工大学出版社

社 址/ 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/ 100081

电 话/ (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址/ <http://www.bitpress.com.cn>

经 销/ 全国各地新华书店

印 刷/ 保定市中画美凯印刷有限公司

开 本/ 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张/ 16.5

字 数/ 317 千字

版 次/ 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

印 数/ 1~6000册

定 价/ 29.80元

责任校对/申玉琴

责任印制/吴皓云

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言

健康不是无根的浮萍。健康很重要，这个概念在人们的脑海里飘来飘去，却很少在他们的内心深处扎下根来。当我们像陈述一个公理那样轻松地说出这句话的时候，也许并没有意识到它的沉甸甸的内涵，比如，健康是什么，以及健康代表什么。

每个人都知道很多个“应该”，应该按时吃饭，应该早睡早起，应该戒烟限酒，应该清心寡欲……而事实上却没有几个人能够做到。原因很简单，疾病是一个阴险的家伙，它把伤害一点点地加之于你，却让你毫无觉察。它慢慢地腐蚀你的抗病系统，直到最后，在你没有丝毫还手之力的时候，将你的健康彻底摧毁。

曾经有人做过这样一个比喻：健康好比是数字“1”，而其他诸如金钱、事业、婚姻等事物则跟在健康后面，组成“100000……”之类的数字，在没有“1”的情况下，即便拥有再多的“0”也是毫无意义的。所以说，健康，是一个人更好地工作和生活的前提和基础，也是人之所以存在的最有分量的根基。

我也相信，对于很多人来说，行为比目的来得更为盲目一些。他们知道身体健康的重要性，却苦于不懂得如何才能拥有更本质的健康。买医疗保险不是最保险的途径，大量的食用保健品也不是，生命与健康应该掌握在我们自己的手中。

本书致力于引领读者走向自我保健的道路，它涉及人体健康大大小小的角落，用理论昭示你保健的方向，用方法教会你赢得完满的健康。它告诉我们怎样保养五脏，什么是最健康的食物，提醒我们避免有害的生活方式，以及怎样认识和自我治疗一些常见的疾病。而更为宝贵的是，本书还把它的触角延伸到了我们的内心世界，那个更柔软、最脆弱、更需要清扫和呵护的地方，让我们在拥有健康体魄的同时，还可以抬起头来，将自己阳光、健康的内心世界展现给世人。

我相信，当你手握这本书的时候，不仅仅是在和一个能够给予你健康的医生对话，更重要的，是你收获了能够主宰自己的力量。

本书在编写过程中，得到了魏立彩、石娟、刘丹、伍振、吴华、罗哲郁、吴行达、万丽珍、袁晓蕊、李文勇、王海涛、谢荣湘、张彩玉、黄皇华、王媛媛、梁小明、韩雷、王天宝、朱艳、石国桥等人的大力支持，在此一并致谢。

目 录

contents

第一章 自我养生有诀窍..... 1

春季养生重在肝..... 3

♥为何春天要养肝 3

♥春天如何养肝 4

♥春天养肝好习惯 6

♥春天养肝有禁忌 7

夏季养生重在心..... 9

♥为何夏天要养心 9

♥夏天如何养心 10

♥夏天养心好习惯 12

♥夏天养心有禁忌 14

秋季养生重在肺..... 15

♥为何秋天要养肺 15

♥秋天如何养肺 16

♥秋天养肺好习惯 18

♥秋天养肺有禁忌 19

冬季养生重在肾..... 20

♥为何冬天要养肾 20

♥冬天如何养肾 21

♥冬天养肾好习惯 23

♥冬天养肾有禁忌 24

夜间养生有奇效..... 26

♥为何要夜间养生 26

♥夜间如何养生 27

♥夜间养生好习惯 29

♥夜间养生有禁忌 30

第二章 注重饮食有学问..... 31

合理的营养是 健康的基础..... 33

♥均衡营养很重要 33

♥蛋白质：重要的
生命物质..... 34

♥脂类：合理搭配
食用是关键..... 35

♥糖类：生命的
主要能源..... 37

♥矿物质：营养的
活跃分子..... 38

♥维生素：防止生病的
重要物质..... 40

♥水：孕育生命，
滋养万物..... 42

最有益健康的 十二种食物..... 44

♥大豆 44

♥荞麦 44

♥菠菜 44

♥西红柿 45

♥胡萝卜 45

♥菌菇类食物 45

♥核桃 45

♥橙子 46

♥牛奶和酸奶 46

♥绿茶 46

♥鸡蛋 46

♥海洋鱼类 47

最有损健康的十种食物... 48

♥腌制食品 48

♥油炸食品 48

♥加工肉类食品 48

♥汽水、可乐类饮料 49

♥饼干、糖果类食品 49

♥方便类食品 49

♥罐头类食品 49

♥话梅、蜜饯类食品 50

♥烧烤类食品 50

♥冷冻含糖类食品 50

损害健康的饮食细节..... 51

♥快餐：简单好吃
不营养..... 51

♥“微波食品”

第三章 生活细节有讲究.....67

- 不能经常吃..... 52
- ♥“绝食族”害处多 53
- ♥用水果代替蔬菜 53
- ♥把水果当主食 55
- ♥随便补充维生素 55
- ♥喝酒不可过量 57
- ♥饭局越多, 患病机会也越多..... 58
- 培养良好的饮食习惯..... 59
- ♥按时吃早餐 59
- ♥晚餐不可吃太多 60
- ♥每顿只吃七八分饱 61
- ♥吃饭时应细嚼慢咽 62
- ♥饭后不要吸烟 62
- ♥喝咖啡不要过多 63
- ♥尽量减少饮酒量 64
- 穿着细节要讲究..... 69
- ♥不能直接穿上身的衣服 69
- ♥别让内衣偷走健康 70
- ♥别忽视了泳衣 71
- ♥别让眼镜伤害眼睛 72
- 睡眠细节要注意..... 75
- ♥睡觉要掌握好时间 75
- ♥适宜的寝具有助睡眠 76
- ♥不良睡姿影响健康 77
- ♥裸睡有益健康 79
- ♥起床前有助健康的动作..... 80
- 居家细节要重视..... 82
- ♥让居室静下来 82
- ♥挂对窗帘保健康 83
- ♥饮水机定期清洗有方法..... 84
- ♥不宜放在卧室的花 85
- 运动细节要留心..... 87
- ♥运动项目的选择 87
- ♥运动前做好准备工作 89
- ♥运动后的注意事项 91
- 工作细节别大意..... 94
- ♥合理保养电脑配置 94
- ♥电脑族用眼误区 97

第四章

- ♥办公室里的“小动作”..... 98

发病之前有预兆... 101

- 疾病是如何产生的..... 103
- 任何疾病都是有信号的..... 104

- ♥突然变得少言寡语——甲状腺功能减退..... 104
- ♥清晨老是饿得慌——糖尿病..... 104
- ♥睡眠充足, 但总是头晕脑涨——椎基底动脉硬化..... 105
- ♥凌晨醒来, 再也睡不着——抑郁..... 105

老年人常见病的信号... 106

- ♥老年痴呆的信号 106
- ♥糖尿病的信号 108
- ♥高血压的信号 109
- ♥冠心病的信号 111
- ♥肝硬化的信号 112
- ♥慢性肝炎的信号 114
- ♥慢性胃炎的信号 115
- ♥支气管哮喘的信号 116

少儿常见病的信号..... 118

- ♥新生儿黄疸的信号 118
- ♥新生儿肺炎的信号 119
- ♥新生儿脐炎的信号 120
- ♥儿童先天性心脏病的信号..... 121
- ♥小儿多动症的信号 122
- ♥婴儿湿疹的信号 123
- ♥小儿麻疹的信号 124
- ♥肠梗阻的信号 126

女性常见病的信号..... 128

- ♥流产的信号 128
- ♥前置胎盘的信号 129
- ♥产后出血的信号 130
- ♥产褥感染的信号 131
- ♥子宫脱垂的信号 132
- ♥阴道炎的信号 133
- ♥宫颈炎的信号 135
- ♥盆腔炎的信号 136

第五章

♥ 子宫内膜异位症	137
♥ 居家常备药箱	139
♥ 处方药与非处方药	140
♥ 寻医问药	140
♥ 处方药与非处方药的基本常识	140
♥ 健康加油站	143
♥ 家庭应该常备哪些药物	144
♥ 寻医问药	144
♥ 家庭常备药物	145
♥ 家庭药箱常备器材	158
♥ 健康加油站	158
♥ 家庭用药小常识	160
♥ 寻医问药	160
♥ 家庭用药基本常识	160
♥ 健康加油站	164
♥ 走出家庭用药误区	165
♥ 寻医问药	165
♥ 家庭用药误区	166
♥ 健康加油站	168
♥ 学一点急救方法	169
♥ 寻医问药	169
♥ 家庭用药急救方法	170
♥ 健康加油站	175
♥ 常见病症有对策	177
♥ 有病不能拖，一拖成大祸	179
♥ 牙痛	179
——其实是冠心病	179
♥ 视力减退	179
——肝脏出了问题	179
♥ 经常干咳	179
——肺癌	179
♥ 突然“发蒙”	180
——急性脑血栓	180
♥ 脚肿	180
——静脉出了问题	180
♥ 小病可以自己治	181
♥ 感冒	181
♥ 便秘	181

第六章

♥ 老年人常见病的家庭防治	183
♥ 前列腺病的家庭防治	183
♥ 胃癌的家庭防治	185
♥ 老年性白内障的家庭防治	186
♥ 肺癌的家庭防治	188
♥ 慢性肺源性心脏病的家庭防治	189
♥ 痛风的家庭防治	191
♥ 青光眼的家庭防治	192
♥ 少儿常见病的家庭防治	195
♥ 新生儿败血症的家庭防治	195
♥ 百日咳的家庭防治	196
♥ 急性上呼吸道感染的家庭防治	197
♥ 急性肾小球肾炎的家庭防治	198
♥ 小儿肾病综合征的家庭防治	200
♥ 小儿佝偻病的家庭防治	201
♥ 小儿遗尿症的家庭防治	202
♥ 婴幼儿腹泻的家庭防治	203
♥ 女性常见病的家庭防治	206
♥ 痛经的家庭防治	206
♥ 月经失调的家庭防治	207
♥ 阴道出血的家庭防治	209
♥ 妊娠期便秘的家庭防治	210
♥ 乳腺癌的家庭防治	211
♥ 更年期综合征的家庭防治	213
♥ 心情开朗有良方	217

第七章

心理健康比生理健康更重要.....	219
♥心理健康与身体健康的关系.....	219
♥保持心理健康的小窍门.....	220
性格特征与疾病的关系.....	222
♥疾病不同,性格亦不同.....	222
♥性格不同,易患疾病亦不同.....	223
良好的情绪是最有助于健康的力量.....	224
♥不良情绪常致人天亡.....	224
♥心病还得心药治.....	225
树立正确的自我意识.....	226
♥自我意识的定义.....	226
♥正确认识自我.....	226
♥愉快地接受自我.....	227
♥自觉地控制自我.....	228
努力疏导和排解不良情绪.....	230
♥不良情绪的自觉发泄法.....	230
♥不良情绪的工作疏导法.....	230
♥不良情绪的工作宣泄法.....	231
♥不良情绪的转移化解法.....	231
♥偶尔吹吹牛.....	232
♥通过网络进行宣泄.....	232
学会控制精神压力.....	234
♥提高抗压能力.....	234
♥疏减精神压力.....	235
积极保持身心愉快的秘诀.....	237
♥保持正面思考.....	237
♥常做快乐的事.....	237

♥寻找生活的亮点.....	237
♥常接触知心朋友.....	238
♥学习新事物.....	238
嫉妒是谋杀自我的凶手.....	239
♥嫉妒与羡慕的区别.....	239
♥嫉妒心理产生的原因.....	240
♥嫉妒心理的特点.....	240
♥嫉妒心理的层次划分.....	241
♥嫉妒心理的危害.....	242
♥克服嫉妒心理的方法.....	242
走出自闭心理,拥有开朗心情.....	243
♥自闭心理形成的原因.....	243
♥青春期的社交恐惧.....	243
♥自闭侵扰都市白领.....	244
♥老年人的自闭黄昏.....	244
♥走出自闭心理的办法.....	245
虚荣心要不得.....	246
♥虚荣心产生的原因.....	246
♥虚荣心的典型表现.....	246
♥虚荣心的危害.....	247
♥如何不被虚荣奴役.....	248
不用自卑来消极避世.....	249
♥自卑产生的原因.....	249
♥自卑的危害.....	249
♥消除自卑心理的方法.....	250
学会善待自己,勇敢面对挫折.....	252
♥挫折形成的因素.....	252
♥影响挫折承受力的因素.....	252
♥克服挫折心理的方法.....	253

第一章 □

自我养生有诀窍

1

Ding ge Yisheng
Huijia



现在，人们的生活水平提高了，可是健康状况不容乐观：竞争、紧张、缺乏运动、农药化肥与环境污染、营养过剩与失衡、吸烟酗酒等不良生活习惯带来的亚健康威胁日益严重，健康警报不时拉响。

“21世纪走出亚健康”学术研讨会上，与会专家指出：目前全国每20个人中，仅有1人完全健康；除去患病人群约占20%以外，亚健康人群高达75%。对于其中大多数人来说，最大的威胁还在于他们自认“没生病就是健康”；少部分人则是过分保养，盲目服用保健品。

WHO（世界卫生组织）指出，个人健康由如下四个元素组成：父母遗传占15%；社会环境占10%、自然环境占7%，共占17%；医疗条件占8%；个人生活方式占60%。其中前两项“遗传”和“环境”是不可控因素，共占32%；余下68%的可控因素中60%是个人生活方式，接近可控因素的90%，因而健康的钥匙掌握在我们自己手里。对处于或正在进入亚健康状态的人群来说，最好的医生是自己。俗话说“求人不如求己”，要想拥有一个健康的身体，就必须懂得一些科学养生的道理与方法，随时调养以保四时无忧。

在生活中，人类有许多生理现象都要受到自身存在的一种与时间有关的因素的控制，季节变化所引起的气候寒热交替也会影响人体健康。因而不同的时间和季节，养生重点也必然有所不同。在日常生活和工作中，人们如能掌握气候变化规律，主动调节衣食住行，适应环境，对增进健康则大有好处。遵循昼夜和季节规律，克服干扰自身生物钟正常运转的不健康行为习惯，顺乎自然才能保持健康。

春季养生重在肝

“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。”

“肝者，罢极之本，魂之居也；其华在爪，其充在筋，以生血气，其味酸，其色苍，此为阳中之少阳，通于春气。”

“逆春气则少阳不生，肝气内变。”

——《黄帝内经·素问》

为何春天要养肝

春天是一年之始，是由冬寒向夏热过渡的时期，气候多变，时寒时暖，这个时候人体皮表疏松，对外邪抵抗能力减弱，容易引发旧病；另外气候变暖，细菌、病毒易繁殖，更易使人生病。临床上，春季人们常会出现便秘、小便发黄、头晕、咽痛咽干、生口疮等“上火”症状。内火又常常引发外感，故春季又常出现流感、肺炎、流行性脑膜炎等疾病。春天百花争艳，花粉随风飘扬，容易高发过敏性、免疫类疾病，如过敏性哮喘、过敏性鼻炎等。

中医认为，春属木，肝亦属木，春气通于肝，春天肝气升发，如调摄不当，升发太过，往往会激发出性情急躁、易于发怒的情绪。情志不畅与肝胆疾病的关系最为密切，是导致各种肝胆病的重要原因或诱因。肝的最主要功能是调节全身气血运行，肝气不舒，周身气血运行便会紊乱，若肝功能失常，不能适应春季的气候变化就会出现一些病症，如高血压、妇女月经病、消化功能紊乱等诸多疾病，特别是精神病和肝病极易复发。我国民间素有“菜花黄，痴子忙”的说法，也就是说春天同样是精神病患者病情复发率极高的时期。

春季养生必须顺应春天阳气生发、万物萌生的特点，要注意维护阳气，因此春季养生必须掌握春令之气升发舒畅的特点，注意保护体内的阳气重在养肝，应以养肝、调肝、清除肝火为主，以增加营养为辅。

春天如何养肝

春为四时之首，万象更新之始，是个充满生机的季节，也是“百草回芽，百病易发”的季节。因而春天应理顺阳气，对肝脏进行特别护养。简单易行的方法就是从饮食、起居、精神、运动等几方面加以调养。

✓精神调适——戒怒

《素问·阴阳应象大论》：“怒伤肝，悲胜恐。”大怒导致肝气上逆，血随气而上溢，故伤肝。在五行学说中肝属木，与春相应，主生发，喜条达疏泄而恶抑郁，养肝的根本之道在于调适情绪。如果思虑过度，日夜忧愁不解，就会影响肝脏的疏泄功能，进而影响其他脏腑的生理功能，导致疾病滋生。

肝脏健康和情绪有很大关系，春季与肝脏五行相配，春天最怕肝气抑郁，会使人神经衰弱、内分泌紊乱，并降低人体免疫能力。因而要注意情志养生，学会制怒，要尽力做到心平气和、乐观开朗，从而使肝火熄灭，肝气正常生发、顺调，否则易伤及肝气，久之，容易导致肝病。

想要肝气顺应自然，必须重视精神调养，处事待人胸怀宽广，不要过激，力戒动怒，更不要心情抑郁，要做到心胸宽阔，豁达乐观，保持乐观情绪，凡事想得开，这也是生活的乐趣。春季，精神病的发病率明显高于其他季节，原有肝病及高血压的患者在春季病情会加重或复发，所以春季尤应重视精神调适，心情舒畅，切忌愤然恼怒。按照中医理论，怒伤肝，故春季养生必须戒怒。保持良好的心情，放松身体，使内脏器官活动及新陈代谢处于最佳状态，机体免疫功能增强，以预防春季多发病的发生和旧病复发。

有些人对春天气候的变化无法适应，易引发精神疾病。春天应注意情致养生，保持乐观开朗的情绪，以使肝气顺达，起到防病保健的作用。要力戒暴怒、忧郁，做到心情舒畅、乐观向上，以明朗的心境迎接明媚的春光。

✓运动锻炼——健体

春天是万物萌动的大好时节，也是进行体育锻炼的黄金季节。此时融入大自然，尽情地吸收春的气息，活动肢体，以助肝气生发，使生命之气从冬季的潜藏状态下解脱出来，吐故纳新，焕发生机。俗话说得好，“春天动一动，少闹一场病；春天懒一懒，多喝药一碗。”

历代养生学家都认为，在春光明媚、风和日丽、鸟语花香的时节，人们应该去登山赏花、踏青问柳、临溪戏水、行歌舞风，以利春阳萌生勃发。在春季开展适当的户外活动，既能使人体气血通畅、郁滞疏散，促进吐故纳新，强身健体，又可以畅达心胸、怡情养性，达到护肝保健之目的。

春天阳气升发、风和日丽，树林、河边空气中的负氧离子较多，对人体很有利。人们应尽量多到这些地方去活动，呼吸新鲜空气，放松身心，陶冶情操，使得心情愉悦，以应生发之气，助长身体阳气，使肝气条达，提高免疫力。在睡眠充足的情况下，加强运动锻炼，主要是多参加户外体力活动，包括各种体育活动和体力劳动，如跑步、打球、春游、植树等。坚持适当的体育锻炼和体力劳动，使筋骨得到舒展，畅通气血，适应春季的勃勃生机，汲取大自然的活力，增强自身的免疫力与抗病能力。

实践证明，春季锻炼能够提高大脑皮质的兴奋性，增强丘脑下部体温调节中枢的工作能力，使身体能够灵敏、准确地调节体温，适应春季忽冷忽热的气候变化。春季经常坚持锻炼的人，抗病能力强、思维敏捷、不易疲劳。

✓起居调养——早起

春回大地、万物复苏，人体新陈代谢日渐旺盛，皮肤舒展、末梢血液供应及汗腺分泌增多，各器官负荷加大，而中枢神经系统却处于一种镇静、催眠状态，使人易感困倦疲惫，早晨不易醒来，醒后依旧昏昏欲睡，这就是“春困”。春天的气候适于睡眠，故有“春眠不觉晓”的感慨。

“春困”并非因为睡眠不足，而是由于阳气升发，人体微循环系统功能加强，需血量增加，大脑降低了对自身的供血量，以保证这一新的平衡。由于大脑供血相对减少，就出现了疲乏困倦的“春困”现象。这是季节交替时人体产生的正常的调节保护功能，是人养生休整阶段，也是正常的自然生理反应。由于这种困倦非睡眠不足所致，故而早晨赖床并不能有效缓解“春困”。

在这个阳光明媚、生机盎然的春天，人体气血亦如大自然一样需要舒展畅通，为了适应这种气候转变，这就要求人们依据自身情况适当早起，千万不可贪图睡懒觉，因为这不利于阳气升发，非但不会增强体质，反而会影响健康。

✓饮食保养——清淡

药王孙思邈说“春七十二日，宜省酸增甘，以养脾气”。意思是：春季肝旺之时，要少吃酸味，多吃甘味的食物以滋养肝脾两脏。否则多吃了酸性食物会使肝气过旺，伤及脾胃。春季阳气升发，人体新陈代谢开始旺盛，饮食摄取原则上应以清淡、温补为主，宜选用甘辛、微温的食品，避免过食生冷油腻的食物。

春天是肝旺之时，要多吃一些有助“养阳”的食品，诸如富含维生素B的食物（瘦肉、蛋类、牛奶、蜂蜜、豆制品等）和新鲜蔬菜。葱、蒜、韭菜都是益肝养阳的佳品，特别是韭菜性温、味甘辛，最能帮助养阳，韭菜在中医学上有“起阳草”之美称。另外菠菜性寒味甘，舒肝养血；大枣性平味甘，养肝健脾；荠菜味甘性温，养肝明目；空心菜味甘性平，春天都可常吃。

由于春季肝气旺、脾气弱，人们容易出现脾胃虚弱病症，而脾胃主四肢，脾气不旺，四肢则酸软无力，所以还要补脾，脾脏强健了反过来可以辅助肝气。补脾要多吃鲫鱼、胡萝卜、苹果、淮山等。

春天不需要特别进补，因为体内阳气上升，温补药反而会加重内热，针对体质较差的人，可适当选用山药、莲子、薏苡仁、核桃、银耳、猪肝等平性食物用于食疗。对于大多数人来说，性温味甘的食物是春天饮食的首选，谷类有黑米、高粱、粟米、燕麦；蔬果类有刀豆、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子等；肉鱼类有牛肉、猪肚、鲫鱼、花鲤、鲈鱼、草鱼、黄鳝等。人体从这些食物中获取丰富的营养，可使养肝与健脾相得益彰。

春天养肝好习惯

✓梳头

《养生论》中说：“春三月，每朝梳头一二百下。”是说春天这个季节适合梳头养生。梳头，能通达阳气，宣行郁滞，可以疏通经络气血，起到滋养和坚固头发、健脑聪耳、散风明目、防治头痛的作用。

✓晨起一杯白开水

经过一夜的睡眠，没有一滴水的摄入，人很容易缺水，而一杯温水则是有益的补充，它有利于毛细血管扩张，能加速血液流动，对肠胃也会起到清理作用。喝水少就给肝脏的排毒工作带来困难，因为只有保证充足的水分供应，才能让肝脏正常工作，对各种有毒物质进行分解和代谢。

✓烹调时放一点醋

日常生活中一些美味佳肴的烹调往往离不开醋。中医认为，酸能入肝，酸味的东西对肝脏有损伤的人来说，有降低转氨酶的作用。而且食醋还有开胃健脾、激发食欲的作用。但食醋一定要适量，一旦食用过量，就不利于肝细胞的再生修复了。

✓养几盆绿色植物

五脏六腑也有自己喜欢的颜色，肝脏喜欢的是绿色。户外的绿荫、草坪都是肝脏特别喜欢的，在家里养几盆花草，多看看绿色可以间接地促进肝脏的代谢功能，为肝脏排毒起到事半功倍的效果。

✓晚餐少吃一口

饮食过饱将增加肝脏及消化系统的负担，还易引发肝炎合并脂肪肝及其他合并症。

尤其是晚餐过饱，不仅会增加肝脏的负担，还易使过多的糖和脂肪转化成体脂，形成肥胖，人们的应激能力减弱，持续发展可出现肝硬化。所以晚餐还是少吃一点为好。

✓适度用眼，常保健

保护眼睛也就是保护肝脏，按中医的理论讲，“肝开窍于目”，所以护肝要从爱护眼睛开始，因为眼睛过分疲劳也会影响到肝脏。不要让眼睛过度疲劳，注意眼部卫生，适时地做做眼保健操给眼睛以温柔的呵护。

✓清晨有氧运动

一天之中，清晨是阳气始生之时，最适合运动。但不能超过自身的承受能力，《黄帝内经·素问》就提出：“久行伤筋。”肝主筋，伤筋必损肝，适度的有氧运动才是养肝妙法。

✓睡眠时间适中

多睡并不能有效缓解“春困”，因而不必贪睡。英国科学家的研究表明，每天睡眠时间超过9个小时，或低于6个小时都会影响人的寿命。

✓早晨慢慢起床

睁开眼睛后先不起身，躺在床上活动一下四肢和头部，5分钟后再起来。猛起会使血往上冲，造成血压突然变动，引起头晕等症状。

✓春天养肝有禁忌

✓发怒

发怒时，体内的毒素最多，大怒导致肝气上逆，血随气而上溢，故郁怒伤肝，肝气郁结不舒易成积癖。

✓酗酒

酒的主要成分是乙醇，乙醇在肝脏内可以转化为乙醛，它们对肝脏都有直接的损害作用，使肝细胞发生变性或坏死。因为酒精通过肝脏来分解，而在分解的同时，肝脏也中了它的毒。另一方面，酒不但直接损害肝脏，也影响其他营养素的吸收利用，对肝脏的伤害就更严重了。

✓吸烟

烟中含有多种有毒物质，能损害肝功能。吸烟时大量吸入的一氧化碳会妨碍血红蛋

白与氧的结合，造成机体缺氧，会对肝脏造成损害。而且，吸烟还大大降低了人体免疫反应，会增加感染各种疾病的机会。

✓饭后茶

茶是好东西，但如果喝的时间不对，也会对身体造成伤害，特别是对肝脏造成伤害。饭后尤其是吃完油腻的食物后最好不要饮茶，因为茶叶中含有大量鞣酸，能与蛋白质合成具有吸敛性的鞣酸蛋白质。这种蛋白质能使肠道蠕动减慢，容易造成便秘，而这会增加有毒物质对肝脏的毒害作用。

✓零食

不规律的饮食方式可导致营养摄入过多，就会扰乱正常的代谢，不仅会增加肝脏的负担，而且还会为脂肪肝的形成提供物质基础。此外，摄取过量的油炸食物及咖啡因也会对肝脏细胞造成刺激，增加肝脏的负担，加重对肝脏的伤害。

✓熬夜

长期熬夜会使机体阴阳失调，耗伤气阴，会导致很多疾病。肝脏也需要睡眠，传统医学的经脉理论认为，凌晨前后为“肝经”时间，肝脏需要在沉睡中得到休息，所以一定要按时睡觉才能养肝、排毒。

✓乱用药

任何药物的代谢都要经过肝脏，用药过多会加重肝脏负担，应尽可能少用药，以达到保护肝脏的目的，特别要少用对肝脏有害的药物，抗菌药物，如磺胺类、呋喃类、四环素、氯霉素、红霉素等，解热镇痛药，如复方阿斯匹林、扑热息痛及消炎痛等。