

气候养生

中医药膳

# 春季失眠 肝气当令要疏泄

本报记者 麦博 通讯员 查冠琳

谢先生今年42岁,担任企业资深主管多年,工作忙碌。3年前开始出现失眠,即使白天工作再忙、再累,也很难“倒头就睡”,每晚辗转反侧,需要服用安眠药才能入睡,即便睡着也多梦。两年前,时不时会有胸闷不适感,容易困倦乏力,喜欢长叹气,但是检查指标并没有什么异常,谢先生认为这都归因于长期失眠,所以尝试各种偏方改善睡眠,还服用了近半年的助眠保健品,但后来也不管用了。

## 酿生痰浊,阻于胸中

今年入春以来,谢先生失眠越发严重,总觉得胸闷,头脑困且重,眼睛干涩,时不时头痛,广东省中医院的副院长张忠德告诉记者,谢先生之所以出现失眠,是肝脾出了问题。长期处于紧张繁忙的工作状态,却不懂得如何解压,导致肝的疏泄功能失调。

中医认为,阳春三月是肝脏表现最为活跃的季节,也是肝气最足、最旺的季节。此时,一旦肝脏疏泄失调则会进一步波及到情绪,形成恶性循环。肝气郁滞化火后扰乱心神便会出现失眠、多梦的症状。

另外,肝木克制脾土,肝的功能受损进而影响脾胃的功能,脾胃是水湿在人体代谢的场所,脾胃虚弱,就会出现乏力的症状,其输

布津液、运化水湿的功能失调,聚而成痰成湿,痰浊阻于胸中,就会出现胸闷不适,多余水湿不能送到体外,停留体内,整个人就会感觉困重。

治疗上,张忠德以疏肝理气、宽胸化痰为主,佐以养心安神。服用半个月的中药后,谢先生的睡眠明显改善,胸闷不适感也减轻了。

## 疏泄有度,改善睡眠

张忠德提到,谢先生入春后症状加重,与春季肝气当令相关。此时肝气旺盛,要懂得学会疏泄。例如,要有技巧控制情绪,快发火时先在心中默念1、2、3,待几秒之后再发火,这样既能适当控制燃烧的肝火,又能使抑郁的肝脏得到适当发泄。“人卧而血归于肝”,每晚入睡,要放松心情、学会放下,努力做到不思考、不激



千图网供图

动、不讲话,让大脑处于放空状态,及时进入养肝状态。还可配合中药闻香疗法,起疏肝理气安神之效。

## 中药闻香疗法具体配方

茉莉花、素馨花、薰衣草各10克,放入沸水中浸泡约10-15分钟,再放入马克杯中,对着杯口反复吸入其散发的浓郁花香。

## 药膳推荐——佛手瘦肉煲

材料:猪瘦肉400克,佛手10克,橘络3克,生姜2-3片,精盐适量。

功效:疏肝理气,宽胸化痰。

烹制方法:诸物洗净,猪瘦肉切片备用;上述食材放入锅中,加清水1750毫升(约7碗量),武火煮沸后改为文火煲1.5小时,加入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

# 养心阳祛寒湿药膳——艾草茯苓龙眼煲瘦肉

本报记者 麦博 通讯员 刘梅

清明时节肾气渐弱,心气渐起,气候多雨多湿,往往会有倒春寒的情况,易感风寒湿邪。清明前后艾草最为鲜嫩,是食艾草的最好时节。故本周推荐一款养心阳祛寒湿药膳——艾草茯苓龙眼煲瘦肉。

## 材料:

鲜艾叶500克,茯苓15克,龙眼肉15克,生姜10克,瘦肉100克,食盐适量。

## 做法:

- 1.将瘦肉洗净焯水备用,生姜切片,茯苓、龙眼肉洗净;
- 2.把瘦肉、生姜、茯苓、龙眼肉一起放入锅内,加适量水大火煮滚后改用中小火煲约45分钟;
- 3.鲜艾叶洗净沥干水后放入煮锅内,再烧煮5-10分钟加入适量食盐调味即可。

## 功效:养心阳祛寒湿

艾叶草又名艾草,艾蒿,味苦、辛,性温,归肝、脾、肾经,芳香温散,可升可降。具有温经止血,散寒止痛,除湿杀虫的功效。苦燥辛散,能理气血、温经脉、逐寒湿、止冷痛,为妇科要药。《本草纲目》:“艾以叶入药,性温、纯阳之性、通十二经、具回阳、理气血、逐湿寒等功效”,故艾草被称为“地之阳”。煎汤外洗可治湿疮疥癣,祛湿止痒。艾草是一种抗菌抗病毒的药物,其对病菌有着抑制和杀伤的作用,而且对呼吸系统疾病也有防治的作用。

茯苓味甘、淡,性平,归心、脾、肾经。具有利水渗湿,健脾安神的功效。《本草经》记载“茯苓养心安神、益脾开胸、调五脏之气。”

龙眼肉味甘性温,归心、脾经。具有补心脾、益气养血、安神益智的功效。可治疗惊悸、健忘、失眠等症。

江雅丽 2021-03-30号遗失准予迁入证明,准迁证粤准字11242359,特此声明。  
广州市白云区信升装饰服务部遗失公章、财务专用章、法人代表:王秋田私章各壹枚,声明作废。  
声明:杨慕帆遗失惠州市和胜置业有限公司开具的购房收款收据两张,房号:惠州市惠城区江北文苑一路31号日昇昌誉花园8号楼15层02号房,收据号码分别为:01906569、01906591,开票日期:2021年1月18日,金额分别为:(1000000、2901784元);现特此声明。  
广州市鑫翎物流有限责任公司遗失机动车销售统一发票(发票联,抵扣联,注册联,报税联)发票代码:144002024160 发票号码:00316275 合计四份,且不慎遗失车辆合格证一张,车架号码:LNXBLOK9MR211257,发动机号:1421C026590,车辆型号为:乘龙牌 LZ4251M7DB,合格编号:WDR06C0MR211257,声明作废。  
广东省惠州市惠阳区淡水铁艺茶甜品店遗失惠州市惠阳区食品药品监督管理局核发的食品经营许可证正本,核发日期:2018年6月15日,许可证编号:JY24413030067493,声明作废。  
邱禄荣遗失第二代居民身份证,证件号:360731199310081738 自本声明发布之日起所有与本身份证有关事情与本人无关,特此声明。  
赵蕾遗失第二代居民身份证,证件号: X530126198906051023 自本声明发布之日起所有与本身份证有关事情与本人无关,特此声明。  
东莞市金华电子有限公司遗失东莞银行石碣东城支行(账号:570002505000629)普通支票13张,支票号 3130443003692983、3130443003692989、3130443003692993、3130443003692995、3130443003692997、3130443003692999、3130443003692999、3130443003693000,特此声明。  
广州市海珠区建翔通讯器材店遗失营业执照正本,统一社会信用代码:

92440101MA5A9FA92M,声明作废。  
方丹敏身份证遗失,证号:445224200108052422,自见报4月1日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任 特此声明  
本人甘仲平不慎遗失惠州大亚湾万达广场商业管理有限公司开具的收据1份,收据号码0007746,收款时间2020年1月10日,收款项目多经履约保证金,收款金额4900,声明作废。  
刘瑞遗失四川大学硕士研究生毕业证书,证书编号:106101201702002687,硕士学位证书,编号:1061032017501215,声明作废。  
鲁会元警官证丢失,警官证号:武字第8455051号,特此声明作废。2021年4月9日。  
(姓名:李雪芬)于2016年8月20日,本人在广东省广州南站不慎遗失第二代身份证,号码为:510112198209020721,有效期限:2015年9月25日-2035年9月25日,签发机关:成都市公安局金牛区分局,自本声明发布注明遗失之日起所有与本身份证有关事情与本人无关,不承担被人冒用而引发的一切法律责任,特此声明。  
汕头市潮南区井都镇平湖西经济联合社遗失潮南区农村集体组织统一收据的收款收据100张,收据编号:0014001-0014100,声明作废。  
邓达露,一九九六年八月二日生,因丢失江西科技师范大学(旅游管理)本科毕业证,证书号:113181201805001667,特此声明。  
遗失声明 云浮市汽车运输集团有限公司云浮分公司遗失由广州中运客运站场管理有限公司濠口汽车站开出的跨区结算单壹张。车号:粤W10648,日期:2021年04月02日,结算单号:JK61821092038,总金额:3655元,特此声明。  
陈永兵遗失河南机电高等专科学校毕业证书,证书编号:1132 9120 0806 0024 63,声明作废。  
减资公告:央财教育科技(广州)有限公司,统一社会信用代码:91440101MA5ATL465L,经本公司股东会决定,本公司认缴注册资本从488.64万元减至478.87万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接

到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视为没有提出要求。  
遗失声明:周丽于2021年4月1日不慎遗失身份证,证号:230604198101134129 现声明作废。(姓名:洪世伟)于2021年4月9日,本人在广东省广州市不慎遗失第二代身份证,号码为:460028199702173217,有效期限:2017年1月20日-2027年1月20日,签发机关:临高县公安局,自本声明发布注明遗失之日起所有与本身份证有关事情与本人无关,特此声明。  
广州市黄埔区恩施美食店遗失广州市黄埔区食品药品监督管理局核发的食品经营许可证副本,核发日期2017年4月21日,统一社会信用代码:92440101MA59K20K24 许可证编号:JY24401120039996,声明作废。  
经营者叶康全不慎遗失遂溪县工商行政管理局2014年8月12日核发的营业执照正本,名称:遂溪县港门叶康全理发店,注册号为:440823600078539,现声明作废。  
(姓名:肖杨彪)于2021年3月9日,本人在北京市不慎遗失第二代身份证,号码为:421087199810150032,有效期限:2019年2月20日-2029年2月20日,签发机关:湖北省松滋市公安局,自本声明发布注明遗失之日起所有与本身份证有关事情与本人无关,特此声明。  
管年建遗失第二代居民身份证,证件号:522633200203204418 自本声明发布之日起所有与本身份证有关事情与本人无关,特此声明。  
彝人餐饮店遗失个体工商户营业执照正本,统一社会信用代码:92441900MA52504941,特此声明作废。  
魏深意于2021年4月2日不慎遗失第二代身份证,号码:341221198709071817,本人已申领新证,此证已失效。特此声明。  
黄浩如遗失阳江市敏捷房地产开发有限公司开具的收据,分别为36栋329房物业维修资金,收据编号:阳0228837(金额:4326元)广州完全房地产业务有限公司阳江分公司开具的权属登记费收据,收据编号:B0332453(金额:80元),声明作废。

殷刘春遗失哥顿房产开具代交契税收款,编号:0397151,金额:11595,现声明作废  
伍晏娇遗失第二代居民身份证,证件号:441781199407236948 自本声明发布之日起所有与本身份证有关事情与本人无关,特此声明。  
雷朝森遗失第二代居民身份证,证件号:330327198610216319 自本声明发布之日起所有与本身份证有关事情与本人无关,特此声明。  
威艾能源(惠州)有限公司遗失电子营业执照,统一社会信用代码:91441300MA4X8LQL23, 执照编号:13017100018211,声明作废。  
洗斌于2021年4月9日在广州从化区遗失身份证,证号:440921199502103813,自遗失之日起不承担身份证被人冒用而引发的一切法律责任,特此声明!  
遗失声明:谭柳影于2021年4月4日不慎遗失身份证,证号:440902198712200423 现声明作废。  
遗失声明:朱成于2021年4月11日不慎遗失身份证,证号:430523199408215818 现声明作废。  
经营者杨虹仔不慎遗失遂溪县工商行政管理局2014年9月28日核发的营业执照正本,名称:遂溪县港门杨虹仔水产品档,注册号为:440823600061215,现声明作废。  
诗缘养生馆遗失个体工商户营业执照正本,统一社会信用代码:92440101MA9UUL1RJS2, 正本编号 GS112020045428, 副本编号 GS112020045428,声明作废。  
陈静宜于2021年1月30日不慎遗失第二代身份证,证号:440112199106280025,本人已申领新证,此证已失效。特此声明。  
侯成兵于2021年4月2日遗失第二代居民身份证,证件号:431126199707111216 自2021年4月2日起所有与本身份证有关事情与本人无关,特此声明。  
吴祖先遗失广西二轻工业管理学校中专毕业证书,证书编号:55008,声明作废。  
开平市水口镇日鲜美食店遗失开平市食品药品监督管理局核发的食品经营许可证正本,核发日期:2007年10月30日,许可证编

号:JY24407830042075,声明作废。  
广州市鸿凯实业投资有限公司聚龙庄酒店分公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码:914401836969064832, 正本编号 (S2522018054604),声明作废。  
华欣鞋业遗失个体工商户营业执照正本,注册号440103309011533,声明作废  
遗失声明:郑永菊于2021年4月9日不慎遗失身份证,证号:533522199011180426 现声明作废。  
袁汉身份证遗失,证号:430722199203088178,自见报之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任,特此声明  
(姓名:乐孙远)于2021年2月6日,本人在广东省深圳市不慎遗失第二代身份证,号码为:431128199201014614,有效期限:2018年7月6日-2038年7月6日,签发机关:新田县公安局,自本声明发布注明遗失之日起所有与本身份证有关事情与本人无关,特此声明。  
遗失声明:吴晓佩,因不慎遗失身份证,号码:440981199210318122。签发日期:2020年10月13日,特此声明作废。  
佛山德拉科技设备有限公司遗失公章、财务专用章,法人代表:李福森私章各壹枚,声明作废。  
佛山市白意文化传播有限公司遗失公章、财务专用章、法人代表:刘嘉鸿私章各壹枚,声明作废。  
广州市贝可曼食品有限公司遗失营业执照正本和副本,统一社会信用代码:914401010942778271, 执照编号:外S0802014003963, 声明作废。  
罗善集遗失个体工商户营业执照正本,注册号:441521302000871, 声明作废。

## 登报 挂失 广告热线 4001109919

本栏目所展示的信息由发布者自行提供,本报不是内容的制作者,只负责原样展现信息,发布者所发布的信息内容,信息内容的真实性、准确性和合法性由发布者负责。