



食药同源与健康

春天是万物复苏、鸟语花香的季节，春季尤宜养肝。日常起居应当如何养肝？养肝妙品桑葚对人有哪些好处？

春季养肝的注意事项

四季中，肝对应春季。肝在五行中属木，意指肝的特性是像树木一样舒展向上，因此主疏泄，升发，调达。肝主疏泄，有助于脾胃消化，情绪舒畅，调节阴阳。春天养肝，需要结合生活起居。春天是万物生发的季节。《黄帝内经》说，春季就当“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”。夜卧指在晚上10—11点的睡眠时间内入睡较适宜。在脏腑与十二时辰的对应中，凌晨1—3点是肝主时，我们应该11点前睡觉，更易入睡。早起可以天亮即起，起床后衣着宽松，先不束头发，身心放松，漫步于室外，呼吸清新空气，让心情舒畅。春天行事要多表扬奖赏，少抢夺惩罚，让别人高兴的同时自己也会感觉愉快，这样可以借春天的时令之气以养肝。

胡永珍 广东省中医院副主任医师

春季养肝话桑葚

作者：胡永珍

桑葚能补血安神养肝

方位中，肝对应东方。桑为东方之木，对应肝，春季。桑葚为桑树的果实，紫红色或黑色，既是美味的浆果，可以充饥；又是中医案头的良药，故又名文武实。它性味甘寒，有补肝肾、益精血、润燥生津、乌须黑发的功效。古人用之与芝麻合为桑麻丸，可以生发乌发，或与麦冬生地同用，治疗失眠盗汗。

桑葚能补血。肝肾同处下焦而属阴。肝藏血，《黄帝内经》说：人卧则血归于肝，肝受血则能视，足受血而能步，掌受血则能握，指受血则能摄，血对身体很重要，因此要注意养肝。桑葚味甘酸，补血兼滋阴，适用于口干舌燥、手足心热、心烦失眠、想

喝冷饮的人。这类体质的人注意不要经常进食生冷或苦寒之品，以免伤脾，应该多食桑葚等养阴血以配阳，使阴平阳秘，虚火不扰。此外，我们平时也常用红枣、枸杞来补血，红枣、枸杞味甘，汁液不多，无或少酸味，以补血兼益气为主。因此，阴血虚适宜食用桑葚，而气血虚适宜食用红枣、枸杞。如果阴虚，但也有脾虚的人，单服桑葚可能导致胃口差、大便烂，可以用桑葚干泡水喝，也可以进一步加茯苓或麦芽一起泡水。如果单纯脾虚，没有阴虚，那么就不适宜服用桑葚。

桑葚能安神。肝与睡眠也有关系。中医认为，阳入于阴则入睡，而

阳出于阴则觉醒。肝藏血，阴血足则利于涵养阳气。失眠的重要原因之一就是阳不入阴。白天阳气运行于外，人在白天要多活动，阳气活跃，夜晚阳气才能入阴。现代人们多久坐，运动少，则夜晚阳气仍然不能静息下来，不易入阴。另一方面，动脑多，用眼多，临睡前还在使用电子产品，既用眼过度，对大脑形成刺激，还耗伤阴血，导致肝不藏血，心神不宁，妨碍阳之入阴。此外，睡觉时间太晚，也会伤阴。因此，我们应当白天多活动，多运动，临睡前不使用电子产品，尽量11点前睡觉。迫不得已迟睡，可以补充些桑果汁（桑葚所榨汁液），以养肝肾安神。

桑葚的其他食药同疗作用

桑葚能协助人体适应气候转变。现在气候反常，忽冷忽热，有的人在节气转变，由冷转热或由热转冷时易感冒，且感冒后咳嗽长达三、四周。这与肝失疏泄，及脾虚卫气不固有关，平时可以用桑葚干、山药、党参各等分煮水以调肝健脾。

老人脏腑虚衰，可食桑葚以抗衰老。《黄帝内经》说：年四十则阴气自

半，也就是说四十岁以前人的体质是向上的，到四十岁达顶峰，四十岁后就开始衰退了。老年人睡眠更少，属于肝肾阴虚的，可以服桑葚。小儿生长发育快，阳常有余，阴常不足，入睡之初还会身热汗出，不喜盖被，可适当饮用桑果汁以养阴血，对有口臭、便秘、夜惊等问题的小孩尤其有效。

桑葚中含花青素。花青素是存

在于花和果实当中的色素，颜色越深的含量越高，桑葚所含花青素是蓝莓的两至三倍，可以清除血液中的氧自由基，延缓衰老。含白藜芦醇，有抗肿瘤功效，含18种氨基酸，营养丰富。因此，无论从传统医学还是现代科学角度来看，桑葚都是实用高效的食养妙品。

公益宣传

中西医结合 逆转肝硬化



图源千图网