

春季养好肝,记住这16个字

中医认为,在人体脏腑之中,肝与春季相对应,十分适宜在春季养肝,让我们平稳换季,身心舒畅,为这一年打好健康基础。

明目

北京中医药大学国医堂副教授陈子杰:中医讲“肝开窍于目”,不少长时间用眼的人群常常眼睛干涩、酸痛,入春后容易干痒,或迎风流泪,在春季留意养肝明目,可以起到不错的效果。

健脾

广东省中医院脾胃病科主任医师黄穗平:中医认为肝属木,脾属土,关系是肝木克脾土,春天肝气过旺,易致肝旺脾虚,出现胃胀、食欲不振、腹胀、大便溏薄、腹泻等脾虚表现,因此在春季养肝的同时需要兼顾健脾。

解郁

北京市宣武中医医院急诊科主治医师姜楠:中医认为肝具有调节情志的作用,春天肝经正盛,容易出现情绪波动,常有生气、郁闷、烦躁,以及倦怠、乏力、食少、女性月经不规律等表现,可以通过逍遥散来调理。

调血

广东省第二中医院治未病中心主任医师黄汉超:中医认为肝有贮藏血液、调节血量的功能,调肝养血对于养肝来说十分重要。如果“肝藏血”的功能失调,可致面色暗黄、色斑暗疮等问题。

清火

江西省中医院肝胆科主任医师葛来安:对于春季养肝来说,清肝火是一项非常重要的保障,有助避免火热邪气伤肝,或阻碍肝气的畅达,不妨试试这几个动作。

按摩

肝经、肾经气血循行,固精养肝、清除肝火。
敲腿:双手握拳上下敲打大腿内侧(肝经)、外侧(胆经)5分钟,两腿交替,每天早晚各一次,可以养肝、疏肝、降火。

分气

北京中医药大学东方医院感染热病中心主任医师周滔:春季肝的功能活动旺盛,一天当中有三个养肝的黄金时段,全天分时养肝,既可舒肝气,又能保护阳气。

时

晨间伸懒腰:中医认为“肝主筋”,肝的功能可以反映在身体收缩、舒展运动上。清晨早起,缓缓伸几个懒腰,舒展筋骨,有助舒肝气。

午

午间护眼:经常用眼的人群可以在午间做做护眼操,闭目后顺时针、逆时针转动眼球各10次,持续10分钟左右,可促进肝经气血循环。

夜

夜间按时睡:肝胆阳气在夜间11点后开始升发,按时入睡,增加肝胆血流量,藏血养肝,升发肝胆阳气,次日精神振奋。

握拳

握拳:将大拇指扣在手心,稍用力握住拳,可以促进

发。
睡眠对于养肝来说十分重要,但肝阴不足的人群容易在春季睡眠不安,莫名烦躁,咽干口燥,可在医生指导下服用酸枣仁汤,常取酸枣仁、茯苓、知母、川芎、甘草等药物,能够补益肝血、清热除烦,改善睡眠质量,养护肝脏,使精神饱满。

广州市第二中医院治未病中心主任医师黄汉超:中医认为肝有贮藏血液、调节血量的功能,调肝养血对于养肝来说十分重要。如果“肝藏血”的功能失调,可致面色暗黄、色斑暗疮等问题。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

广东省第二中医院治未病中心主任医师黄汉超:中医认为肝有贮藏血液、调节血量的功能,调肝养血对于养肝来说十分重要。如果“肝藏血”的功能失调,可致面色暗黄、色斑暗疮等问题。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

江西省中医院肝胆科主任医师葛来安:对于春季养肝来说,清肝火是一项非常重要的保障,有助避免火热邪气伤肝,或阻碍肝气的畅达,不妨试试这几个动作。

握拳:将大拇指扣在手心,稍用力握住拳,可以促进

发。
睡眠对于养肝来说十分重要,但肝阴不足的人群容易在春季睡眠不安,莫名烦躁,咽干口燥,可在医生指导下服用酸枣仁汤,常取酸枣仁、茯苓、知母、川芎、甘草等药物,能够补益肝血、清热除烦,改善睡眠质量,养护肝脏,使精神饱满。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

广东省第二中医院治未病中心主任医师黄汉超:中医认为肝有贮藏血液、调节血量的功能,调肝养血对于养肝来说十分重要。如果“肝藏血”的功能失调,可致面色暗黄、色斑暗疮等问题。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

江西省中医院肝胆科主任医师葛来安:对于春季养肝来说,清肝火是一项非常重要的保障,有助避免火热邪气伤肝,或阻碍肝气的畅达,不妨试试这几个动作。

握拳:将大拇指扣在手心,稍用力握住拳,可以促进

发。
睡眠对于养肝来说十分重要,但肝阴不足的人群容易在春季睡眠不安,莫名烦躁,咽干口燥,可在医生指导下服用酸枣仁汤,常取酸枣仁、茯苓、知母、川芎、甘草等药物,能够补益肝血、清热除烦,改善睡眠质量,养护肝脏,使精神饱满。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

广东省第二中医院治未病中心主任医师黄汉超:中医认为肝有贮藏血液、调节血量的功能,调肝养血对于养肝来说十分重要。如果“肝藏血”的功能失调,可致面色暗黄、色斑暗疮等问题。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

江西省中医院肝胆科主任医师葛来安:对于春季养肝来说,清肝火是一项非常重要的保障,有助避免火热邪气伤肝,或阻碍肝气的畅达,不妨试试这几个动作。

握拳:将大拇指扣在手心,稍用力握住拳,可以促进

发。
睡眠对于养肝来说十分重要,但肝阴不足的人群容易在春季睡眠不安,莫名烦躁,咽干口燥,可在医生指导下服用酸枣仁汤,常取酸枣仁、茯苓、知母、川芎、甘草等药物,能够补益肝血、清热除烦,改善睡眠质量,养护肝脏,使精神饱满。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

广东省第二中医院治未病中心主任医师黄汉超:中医认为肝有贮藏血液、调节血量的功能,调肝养血对于养肝来说十分重要。如果“肝藏血”的功能失调,可致面色暗黄、色斑暗疮等问题。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

江西省中医院肝胆科主任医师葛来安:对于春季养肝来说,清肝火是一项非常重要的保障,有助避免火热邪气伤肝,或阻碍肝气的畅达,不妨试试这几个动作。

握拳:将大拇指扣在手心,稍用力握住拳,可以促进

发。
睡眠对于养肝来说十分重要,但肝阴不足的人群容易在春季睡眠不安,莫名烦躁,咽干口燥,可在医生指导下服用酸枣仁汤,常取酸枣仁、茯苓、知母、川芎、甘草等药物,能够补益肝血、清热除烦,改善睡眠质量,养护肝脏,使精神饱满。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

广东省第二中医院治未病中心主任医师黄汉超:中医认为肝有贮藏血液、调节血量的功能,调肝养血对于养肝来说十分重要。如果“肝藏血”的功能失调,可致面色暗黄、色斑暗疮等问题。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

江西省中医院肝胆科主任医师葛来安:对于春季养肝来说,清肝火是一项非常重要的保障,有助避免火热邪气伤肝,或阻碍肝气的畅达,不妨试试这几个动作。

握拳:将大拇指扣在手心,稍用力握住拳,可以促进

发。
睡眠对于养肝来说十分重要,但肝阴不足的人群容易在春季睡眠不安,莫名烦躁,咽干口燥,可在医生指导下服用酸枣仁汤,常取酸枣仁、茯苓、知母、川芎、甘草等药物,能够补益肝血、清热除烦,改善睡眠质量,养护肝脏,使精神饱满。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

广东省第二中医院治未病中心主任医师黄汉超:中医认为肝有贮藏血液、调节血量的功能,调肝养血对于养肝来说十分重要。如果“肝藏血”的功能失调,可致面色暗黄、色斑暗疮等问题。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

广东省第二中医院治未病中心主任医师黄汉超:中医认为肝有贮藏血液、调节血量的功能,调肝养血对于养肝来说十分重要。如果“肝藏血”的功能失调,可致面色暗黄、色斑暗疮等问题。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

江西省中医院肝胆科主任医师葛来安:对于春季养肝来说,清肝火是一项非常重要的保障,有助避免火热邪气伤肝,或阻碍肝气的畅达,不妨试试这几个动作。

握拳:将大拇指扣在手心,稍用力握住拳,可以促进

发。
睡眠对于养肝来说十分重要,但肝阴不足的人群容易在春季睡眠不安,莫名烦躁,咽干口燥,可在医生指导下服用酸枣仁汤,常取酸枣仁、茯苓、知母、川芎、甘草等药物,能够补益肝血、清热除烦,改善睡眠质量,养护肝脏,使精神饱满。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

广东省第二中医院治未病中心主任医师黄汉超:中医认为肝有贮藏血液、调节血量的功能,调肝养血对于养肝来说十分重要。如果“肝藏血”的功能失调,可致面色暗黄、色斑暗疮等问题。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

江西省中医院肝胆科主任医师葛来安:对于春季养肝来说,清肝火是一项非常重要的保障,有助避免火热邪气伤肝,或阻碍肝气的畅达,不妨试试这几个动作。

握拳:将大拇指扣在手心,稍用力握住拳,可以促进

发。
睡眠对于养肝来说十分重要,但肝阴不足的人群容易在春季睡眠不安,莫名烦躁,咽干口燥,可在医生指导下服用酸枣仁汤,常取酸枣仁、茯苓、知母、川芎、甘草等药物,能够补益肝血、清热除烦,改善睡眠质量,养护肝脏,使精神饱满。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

广东省第二中医院治未病中心主任医师黄汉超:中医认为肝有贮藏血液、调节血量的功能,调肝养血对于养肝来说十分重要。如果“肝藏血”的功能失调,可致面色暗黄、色斑暗疮等问题。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

江西省中医院肝胆科主任医师葛来安:对于春季养肝来说,清肝火是一项非常重要的保障,有助避免火热邪气伤肝,或阻碍肝气的畅达,不妨试试这几个动作。

握拳:将大拇指扣在手心,稍用力握住拳,可以促进

发。
睡眠对于养肝来说十分重要,但肝阴不足的人群容易在春季睡眠不安,莫名烦躁,咽干口燥,可在医生指导下服用酸枣仁汤,常取酸枣仁、茯苓、知母、川芎、甘草等药物,能够补益肝血、清热除烦,改善睡眠质量,养护肝脏,使精神饱满。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

广东省第二中医院治未病中心主任医师黄汉超:中医认为肝有贮藏血液、调节血量的功能,调肝养血对于养肝来说十分重要。如果“肝藏血”的功能失调,可致面色暗黄、色斑暗疮等问题。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

江西省中医院肝胆科主任医师葛来安:对于春季养肝来说,清肝火是一项非常重要的保障,有助避免火热邪气伤肝,或阻碍肝气的畅达,不妨试试这几个动作。

握拳:将大拇指扣在手心,稍用力握住拳,可以促进

发。
睡眠对于养肝来说十分重要,但肝阴不足的人群容易在春季睡眠不安,莫名烦躁,咽干口燥,可在医生指导下服用酸枣仁汤,常取酸枣仁、茯苓、知母、川芎、甘草等药物,能够补益肝血、清热除烦,改善睡眠质量,养护肝脏,使精神饱满。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

广东省第二中医院治未病中心主任医师黄汉超:中医认为肝有贮藏血液、调节血量的功能,调肝养血对于养肝来说十分重要。如果“肝藏血”的功能失调,可致面色暗黄、色斑暗疮等问题。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

江西省中医院肝胆科主任医师葛来安:对于春季养肝来说,清肝火是一项非常重要的保障,有助避免火热邪气伤肝,或阻碍肝气的畅达,不妨试试这几个动作。

握拳:将大拇指扣在手心,稍用力握住拳,可以促进

发。
睡眠对于养肝来说十分重要,但肝阴不足的人群容易在春季睡眠不安,莫名烦躁,咽干口燥,可在医生指导下服用酸枣仁汤,常取酸枣仁、茯苓、知母、川芎、甘草等药物,能够补益肝血、清热除烦,改善睡眠质量,养护肝脏,使精神饱满。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

广东省第二中医院治未病中心主任医师黄汉超:中医认为肝有贮藏血液、调节血量的功能,调肝养血对于养肝来说十分重要。如果“肝藏血”的功能失调,可致面色暗黄、色斑暗疮等问题。

揉脚掌:手掌能够养肝护肝,简单易行,即两脚掌并拢,用脚眼上下互搓,同时两手互握对搓。脚掌侧面有公孙穴,脚眼上方有太溪穴,手心有劳宫穴,手腕有列缺穴,搓擦上述穴位可以起到滋补肝肾、调畅气血、养血安神等作用。此外,可取丹参20克、党参20克、酸枣仁10克、龙眼肉10克、鸽子250克,加水500毫升,一同隔水蒸炖2小时后食用,能够补益肝血,改善睡眠,有益美容养颜。

江西省中医院肝胆科主任医师葛来安:对于春季养肝来说,清肝火是一项非常重要的保障,有助避免火热邪气伤肝,或阻碍肝气的畅达,不妨试试这几个动作。

握拳:将大拇指扣在手心,稍用力握住拳,可以促进

有人认为,跑步是一项简单、方便、有效的健身运动,所以对这项运动也就显得十分随意。殊不知,不正确的跑步姿势会引起来肌骨和肌肉的损伤。快来看看,下面这些跑步的习惯你有没有?

“快热型”:跑步前不热身

凡事都要循序渐进,而热身则是跑步之前必不可少的一环。人的机体就像一台发动机,平时运动量不大的情况下处于“冷却”状态。在大量的运动之前,如果没有事先“预热”,容易出现运动损伤。

人的躯体运动功能的实现主要靠神经肌肉与骨关节完成。良好的热身可以使机体快速达到跑步需要的运动状态,避免抽筋与肌肉拉伤,还能促进血液循环,缓解运动可能带来的肌肉酸痛、关节运动不顺畅等问题。

因此,跑步之前的热身是非常重要的。此外,通过动态热身或慢跑来轻松地开始跑步训练,能够较大幅度地降低跑步引起的机体损伤。

“骤冷型”:跑步后立刻休息

与跑步前身体需要通过热身来达到运动状态一样,跑步之后,同样不能立刻休息。

全身的骨骼肌不仅负责运动,还像一个小型的“血液库”。跑步前的热身和跑步运动使人体全身肌肉都处于适度紧张状态,这除了有利于运动外,还使得全身骨骼肌的毛细血管节律性收缩,增加回心脏的血量,有助于机体更好地为大脑等器官供氧。

当我们运动完骤然休息,骨骼肌失去了这种节律性收缩,回心血量则会骤然下降,这会令大脑不能很好地得到应有的血供,从而出现眼前发黑,甚至晕厥的情况!

跑步后不应该立刻坐下休息,而应该做一些类似热身的拉伸运动,使骨骼肌缓慢恢复,消除疲劳,同时也能维持回心血量,保证运动后的安全。

“硬扛型”:跑步就靠毅力坚持

善问者如攻坚木,善跑者如溶厚冰——任何事情都不可能一蹴而就。大多数人由于不是专业运动员,平日机体并不适应大量的运动,突然过快、过猛跑步可能会带来骨骼肌或关节损伤。

有研究表明,普通人可通过将每周跑步总里程限制在65千米以内来减少损伤。超过20千米的跑步最好每14天1次。大多数人跑步每周最好不要超过4天,余下的1~2天可以进行其他运动(即交叉训练)。

“牛饮型”:跑步后大量饮水

人跑步后会出大量的汗。人体的汗液并不是纯水,而是含有钠离子、有机物等的溶液。人体内相应的离子在跑步后也会随着出汗而丢失与再分布。我们平常喝的水中含有的离子成分非常有限。跑步后如果大量饮水,除了可能引起短暂的肠胃不适外,更有可能引起机体内电解质的紊乱,严重者可能会出现头晕等症状。正确的补水应当是循序渐进的,并且要适当补充盐分。

“随意型”:跑步着装很随意

俗话说,工欲善其事,必先利其器。跑步的装备是非常重要的。跑步者先要准备一双合适的鞋子。购买鞋子应该在下午或者傍晚前往专业跑鞋店购买,穿着自己常穿的袜子试鞋。要做到鞋子前端不顶脚,配备专业鞋垫,足弓处完美贴合,有减震鞋底。对于运动衣也是如此。购买合适的运动衣很有必要,原则是穿着舒适,面料可以选择速干面料,有利于排汗。

跑步里藏着大学问

前面介绍了几个跑步的习惯,那么正确的跑步姿势是什么呢?

跑步时,即将落地的脚往往是外侧先落地,之后由于重力作用,足弓变平、足部内翻,接着再次用力后落地的脚离开地面。看似简单的动作,却牵动了身体骨骼、关节、韧带和肌肉的组合运动。因此,在跑步时,全身上下各关节都要有合理的运动姿态。

第一,跑步时上肢的摆动姿势很重要,这与身体重心等有关。

第二,跑步时双臂应该前后交替摆动,而不是在前面交叉,摆动的幅度不宜过小也不宜过大。

第三,下肢是跑步时的主要运动着力区域。跑步初学者或业余爱好者应当注意,要跨大步,中足触地,足部抬起5至7厘米,膝关节要适度内翻。

快改一改这些跑步的坏习惯

「快热型」「骤冷型」「硬扛型」……

「牛饮型」:跑步后大量饮水

「随意型」:跑步着装很随意

「快热型」:跑步前不热身

「骤冷型」:跑步后立刻休息

「硬扛型」:跑步就靠毅力坚持

「牛饮型」:跑步后大量饮水

「随意型」:跑步着装很随意

「快热型」:跑步前不热身

「骤冷型」:跑步后立刻休息

「硬扛型」:跑步就靠毅力坚持

「牛饮型」:跑步后大量饮水

「随意型」:跑步着装很随意

「快热型」:跑步前不热身

「骤冷型」:跑步后立刻休息

「硬扛型」:跑步就靠毅力坚持

「牛饮型」:跑步后大量饮水

「随意型」:跑步着装很随意

「快热型」:跑步前不热身

「骤冷型」:跑步后立刻休息

「硬扛型」:跑步就靠毅力坚持

「牛饮型」:跑步后大量饮水

「随意型」:跑步着装很随意

「快热型」:跑步前不热身

「骤冷型」:跑步后立刻休息

「硬扛型」:跑步就靠毅力坚持

「牛饮型」:跑步后大量饮水

「随意型」:跑步着装很随意

「快热型」:跑步前不热身

「骤冷型」:跑步后立刻休息

「硬扛型」:跑步就靠毅力坚持