

# 关于春季养生专题 肝脏保养

春季 养生 之

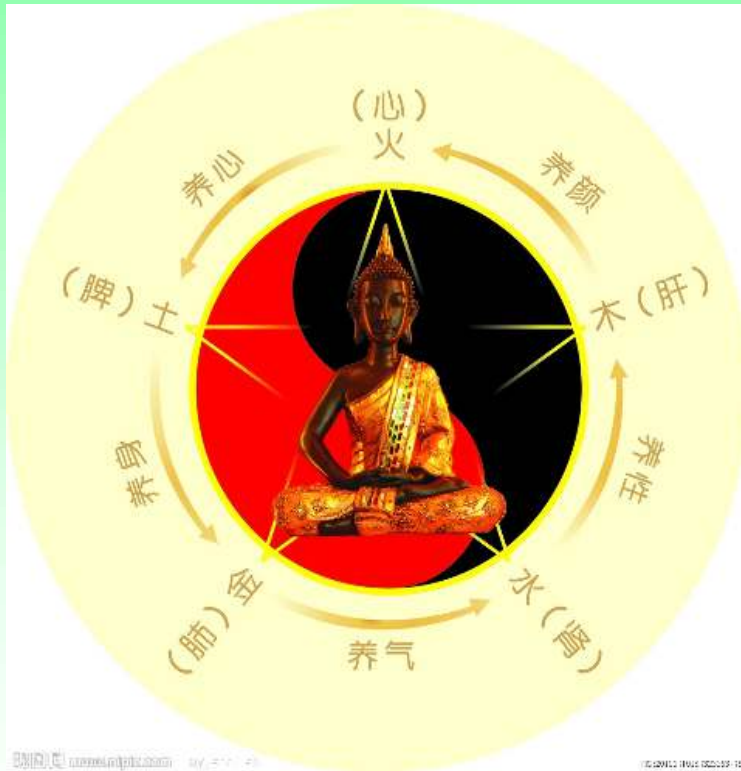
# 肝 脏 保 养

救救  
小心肝



# 为什么是春季养肝？

- 春天万物复苏人体的新陈代谢开始旺盛，**气血**活动增强
- 如果春季没有养好肝气，一年的的气血就可能会紊乱运行，而其他的脏腑也会受到不同程度的干扰。
- 一年之计在于春，肝脏乃生命之源，调养肝脏就是一件刻不容缓的事情。



# 中医什么是“气”



- 气血为人体内气和血的统称。中医认为气与血相互依存，营养脏器组织，维持生命活动。
- 由“生命的原物质（父母的精气凝结）”产生的能量就是“气”。被视为人体的生长发育、脏腑运转、体内物质运输、传递和排泄的基本推动能源。
- 俗话讲的“断气”表明一个机体的死亡

# 中医什么是“血”？

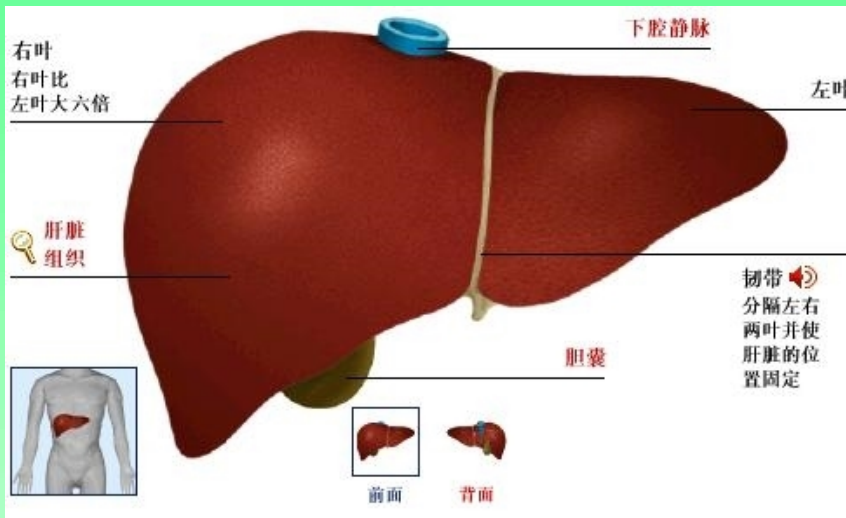


- 血对人体最重要的作用就是滋养，它携带的营养成分和氧气是人体各组织器官进行生命活动的物质基础。

# 中医什么是“上火”？



- “上火”是中医专用名词。如果出现咽喉干痛、两眼红赤、鼻腔热烘、口干舌痛以及烂嘴角、流鼻血、牙痛等症状，中医就认为是“上火”。
- 火又分为虚火和实火，正常人体阴阳是平衡的，对于实火来说阴是正常的，但是阳过亢，这样就显为实火。阳是正常的阴偏少，显得阳过亢，这样就显示为虚火。



# 肝

- ◆ 是唯一可再生器官。对消化系统、免疫功能、血循环及内分泌均有影响
- ◆ 肝主要负责藏血和疏泄。像一个物流中心，负责管理身体各种物质的流通及运输；情绪、睡眠、饮食甚至药物等，均会影响肝的疏泄功能。
- ◆ 肝脏是体内营养物质的代谢中心，进入体内的营养物质绝大多数都在肝内进行不同形式的代谢转化，既供给肝脏本身所需的营养，也为全身其他组织器官的活动提供营养。

## 肝脏的功能



### 一、代谢功能

分解代谢  
合成代谢  
能量代谢

### 二、解毒功能

各种代谢的有毒物质  
(包括药物) 绝大部分  
在肝脏里被处理后变得  
无毒或低毒。

### 三、分泌胆汁

肝细胞生成胆汁，由肝内和肝外胆管排泌并储存在胆囊，进食时胆囊会自动收缩，通过胆囊管和胆总管把胆汁排泄到小肠，以帮助食物消化吸收。



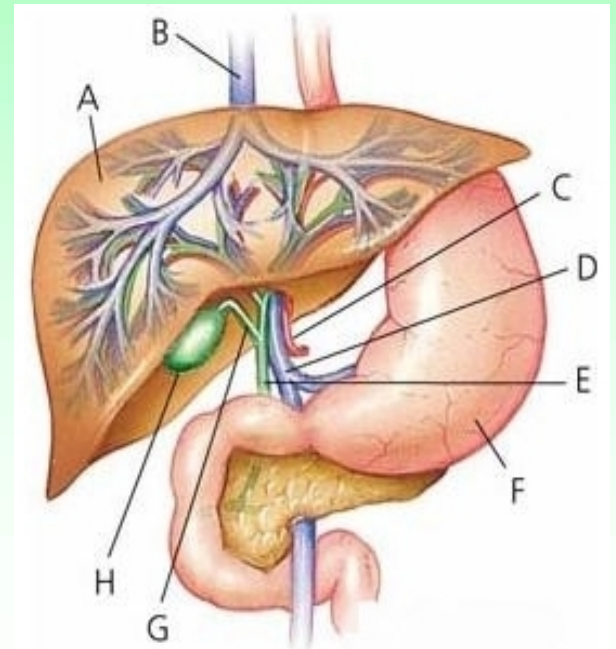
# 肝脏的功能

## 四、造血、储血和调节循环血量的功能

1、肝脏的血容量相当于人体总量的14%，每2分半钟全身血液流经肝脏，在此被循环解毒，同时身体其它各处器官组织的新陈代谢继续产生有毒物质进入血液；

2、血液是护肝养肝的基础，血流量的减少使肝内血液循环功能下降，肝脏吸收营养、代谢和清除毒素的能力也相应减退，从而导致对肝脏不同程度的损害。

- ▶ 吃完饭后闭目养神（不是睡眠）10~30分钟，尽可能使血液多流向肝脏，供给肝细胞氧和营养成分；
- ▶ 直立体位时肝脏血流量减少40%。运动时肝脏血流量减少80-85%；
- ▶ 60岁后肝内血流量约比20岁时减少40%~50%，
- ▶ 肝细胞数量随年龄增长而锐减。



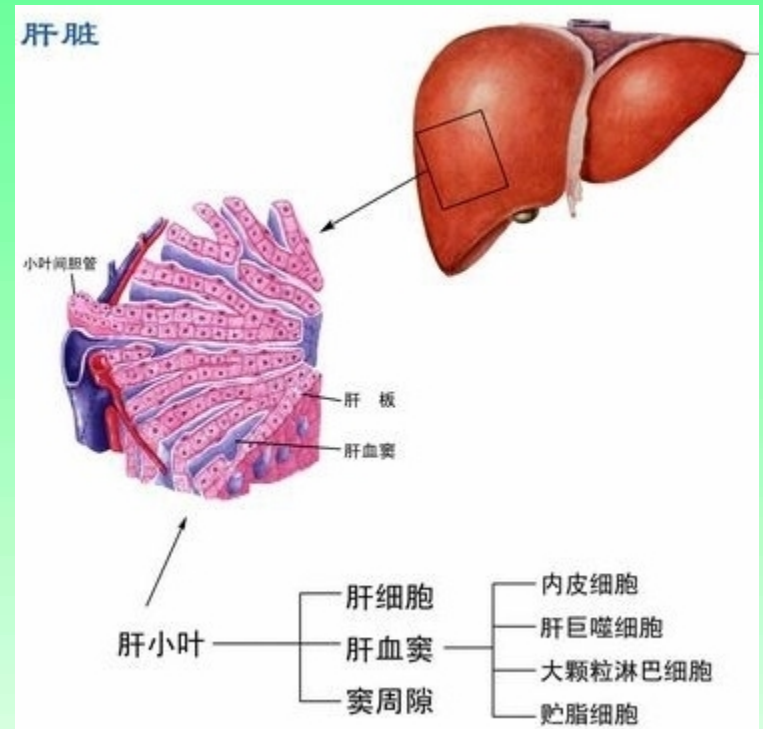
A肝脏 B肝静脉 C肝动脉 D门静脉 E胆总管

# 肝脏的功能

## 五、免疫防御功能

◆ 库普弗细胞：既是肝脏的卫士，也是全身的保护神。进入血液的外来分子，尤其是颗粒性抗原物质，如有机会经过肝脏，就会被这种细胞吞噬、消化，或者经过初步处理后交给其他免疫细胞进一步清除。

◆ 另外，肝脏里的淋巴细胞也有很高含量，尤其是在有炎症反应时，血液或其他淋巴组织里的淋巴细胞很快“赶”到肝脏，解决炎症的问题。



# 肝之外相

肝

形 窍 志 液 时

在体合筋  
其华在爪

在窍为目

在志为怒

在液为泪

通应春气

# 在体合筋

筋，即筋膜，包括肌腱和韧带。

筋的活动赖于肝血的濡养。肝为“罢极之本”。

**“血虚生风”**：手足震颤，肢体麻木，屈伸不利等。老年动作迟缓，运动不灵活，容易疲劳。

**“热极生风”**：邪热过盛，耗伤肝血，血不养筋，出现手足震颤，抽搐，甚则角弓反张等。统称**“肝风”**。治多从肝着眼。

# 其华在爪

爪，爪甲（指甲、趾甲）“爪为筋之余”

爪甲亦赖肝血以营养，视爪甲的荣枯，可以测知肝脏功能正常与否。

肝血充足——爪甲坚韧，红润光泽。

肝血不足——爪甲萎软而薄，枯而色夭，甚则变形、脆裂。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/017133166021006101>