

養肝好時機，8 食物養肝防春燥

在傳統文化中，春季屬木，而人的身體五行中，「肝」也屬木，而中醫理論體系認為養肝最重要的是調暢情志和氣機，調暢情志重點是保持精神愉悅，不宜抑鬱或發怒，盡量不著急、不生氣、不發怒，保持樂觀心情，讓肝臟氣機的調達。

而在藥理上，春季是萬物復甦的季節，人體也應順應季節，使機體與外界相統一。

胡仁珍說，一下寒冷一下溫暖，人體對寒邪的抵抗力就下降，建議春季時不宜太早換掉厚衣服，睡眠要儘量早睡早起，上午太陽出來以後可以適當室外活動，舒展筋骨。

另外，春季時，人體的新陳代謝也開始旺盛，最好要多吃味甘、性平，且富含蛋白質、維生素和礦物質的食物，避免吃油膩生冷食物。因為春天肝旺的時候，吃太多酸性食物會使肝火更旺，損傷脾胃。



春季 8 種食物有助養肝防燥

■牛奶

■蜂蜜

■豆製品

■新鮮蔬菜

■山藥

■薏仁

■紅棗

■木耳

出處：<https://heho.com.tw/archives/210662>