

肝气顺畅 一身轻松

《说文解字》释曰:“肝,木藏也。从肉,干声。”“肝”字左为肉、右为干,肉代表躯体脏腑,干为枝干、主干,寓意肝为人体气机枝干,是周身气血舒展、条达、生发的核心枢纽。在中医五行中,肝属木、主疏泄、喜条达、恶抑郁。读懂“肝”字,便读懂了大半疏肝养生的真谛。



肝气得舒 全身不堵

肝属木性,对应春日生发之气,核心功能在于“疏泄条达”。世间树木,枝干舒展通透,方能抽枝发芽、生生不息;人体肝脏,气机顺畅无阻,才能气血流通、脏腑调和。肝为全身气机之枢纽,主疏泄、藏气血,既能推动血液、津液周身循环,疏通淤堵阻滞,又能调畅情志、舒展气机,维系人体精神与形体的双重平衡。

肝主藏血,是人体天然的气血储调宝库。白昼人体活动频繁,肝气疏泄发力,将储藏的气血输布全身,滋养脏腑、濡养筋骨双目,让人精力充沛、肢体舒展;入夜人体静养休憩,肝气收敛归藏,血液回流肝脏排毒修复、滋养本源。

强行透支身心,会直接耗伤肝血、损耗肝气,导致藏血失司、疏泄失常,进而出现双目干涩、面色暗沉、神疲乏力、肢体酸胀等问题,本质都是肝之“主干”受

损、生机衰败的表现。

肝气条达与否,直接影响全身脏腑状态。肝气通顺,则脾胃运化有力、心肺气机调和、肾气升降有度;一旦肝气郁结,如同树木枝干弯折堵塞,周身气血运行受阻,便会衍生胸闷胁胀、情绪低落、烦躁易怒、代谢紊乱等诸多不适,足以见得肝为一身生机的根本所在。

情绪平和 肝气自通

由“肝”字木性本义可得,养肝的核心精髓,在于顺应木气生发、舒展、通透的天性,贵在疏导、忌在压抑,贵在平和、忌在躁进。树木生长需通风舒展、无拘无束,人体养肝需气机通畅、情志舒达,这是贴合肝脏天性的养生根本。

七情之中,怒最伤肝,长期暴怒、抑郁憋闷、思虑过度、执念内耗,都会直接阻滞肝气、郁结气机,耗伤肝阴肝血,让本该舒展的木气被困滞堵,久而久之形成气血淤堵、痰湿郁结,诱

发结节、增生、代谢失常等问题。

情志调养是养肝第一要务。真正的养肝,从无需刻意隐忍情绪,而是学会疏解内耗、稳住心境。日常待人处事少攀比、少纠结、少嗔怨,遇事从容豁达,不钻牛角尖,不让负面情绪长期盘踞心头。心境恬淡平和,肝气便能自由生发、顺畅疏泄,气机通达则气血无淤、脏腑无滞,身心自然舒展康健。情绪稳定、心神平和,便是养护肝木生机最简单、最有效的方式。

肝为一身气机之枢纽,主疏泄、调情志,人体的情绪波动与肝气运行紧密相连、互为影响。

生活中,骤然暴怒会让气血直冲上头,扰乱肝的疏泄节律,导致气机上逆。长期抑郁憋闷、纠结内耗、思虑过重,会慢慢困住肝气,气机无法舒展,逐步形成肝郁气滞。很多人莫名胸闷胁胀、烦躁易怒、情绪低落、浑身乏力,是长期情绪失衡,导致肝气淤堵不畅。

日常养肝妙招

现代人普遍存在熬夜、易怒、久坐、饮食油腻等问题,极易导致肝气郁结、肝血亏虚,引发口苦乏力、眼干疲劳、情绪烦躁、代谢变差等不适。

规律作息 早睡藏血,是养护肝血的核心关键。肝脏有固定的自我修复时间,夜间十一点至凌晨三点是肝经当令时段,此时深度睡眠,血液会回流归肝,完成排毒代谢、滋养肝阴、修复脏腑。长期熬夜、晚睡,会持续耗损肝血、灼伤肝气,导致肝脏修复受阻,出现面色暗黄、眼睛干涩、浑身疲惫、情绪暴躁等问题。

清淡饮食 应忌口伤肝食物,减轻肝脏代谢负担。日常饮食尽量清淡规律,三餐七分饱,多吃绿色蔬果、杂粮等清润食材,帮助疏肝清热、调理气机。同时少碰生冷、甜腻、腌制食物,杜绝饮酒,减轻肝脏负担,让肝脏得以轻松代谢、正常疏泄。

适度运动 久坐不动是养肝大忌,日常坚持轻柔舒缓的运动,散步、拉伸、瑜伽、慢走都是不错的选择,可以多做扩胸、舒展肢体的动作。

医书中的疏肝养肝智慧

“肝者,将军之官,谋虑出焉。”古人以朝堂官职喻脏腑,将心脏比作君主,而肝脏便是守护周身、运筹决断的将军,这是中医对肝脏最本源、最经典的定义,也奠定了后世养肝的核心逻辑。

将军主镇守、主谋略、主杀伐疏通,对应肝脏两大核心功能。其一,肝主疏泄,如同将军统筹军务、调畅全局气机,掌控人体气血升降、情绪抒发、代谢运转,周身气机的顺畅与否,全凭肝脏统筹调和。其二,肝主谋虑,人体的

思维判断、情绪调节、心神定力皆归于肝。肝气平顺条达,人便思维清晰、处事沉稳、情绪舒展;肝气郁结失衡,人则思虑杂乱、烦躁易怒、多疑焦虑。

将军性情刚直、喜舒展、恶压抑,肝脏亦是如此,属木喜条达,最怕郁结堵塞。古代医家观察发现,常年抑郁憋屈、爱生闷气、情绪压抑之人,最易肝气淤堵,出现胁肋胀痛、口苦失眠、周身乏力等问题;而心胸豁达、情志舒展之人,肝气通畅,脏腑调和、少生结节淤堵之症。

将军镇守周身、护卫脏腑,

肝脏亦是人体防御代谢的屏障。肝气充足,则正气充盈,能抵御外邪、化解体内湿热淤毒;肝气虚弱,则防御无力,代谢迟缓,湿气、火气、淤血随之堆积。

汉代医圣张仲景在《金匮要略》中留下传世治肝典故:“见肝之病,知肝传脾,当先实脾。”这一经典论断,打破了“肝病只治肝”的片面认知,彰显中医整体养生思维,也是历代医家调理肝病、养护肝脏的核心法则,沿用千年、屡试不爽。

古人通过长期行医观察发现,肝属木、脾属土,五行之中木克土,肝气郁结、肝火旺盛,最先损伤脾胃。很多人只知疏肝降火,却常年反复口苦、腹胀、乏力、食欲差、湿气重,根源就是不懂肝脾同治。肝气失调,气机淤滞,会直接压制脾胃运化功能,导致脾胃虚弱、水湿堆积;而脾胃虚弱、气血生化不足,又会反过来导致肝血亏虚、肝气无力舒展,形成恶性循环。

脾胃气血充足,能为肝脏供给肝血、滋养肝阴,又能化解肝郁、肝火问题。 本报记者 李由