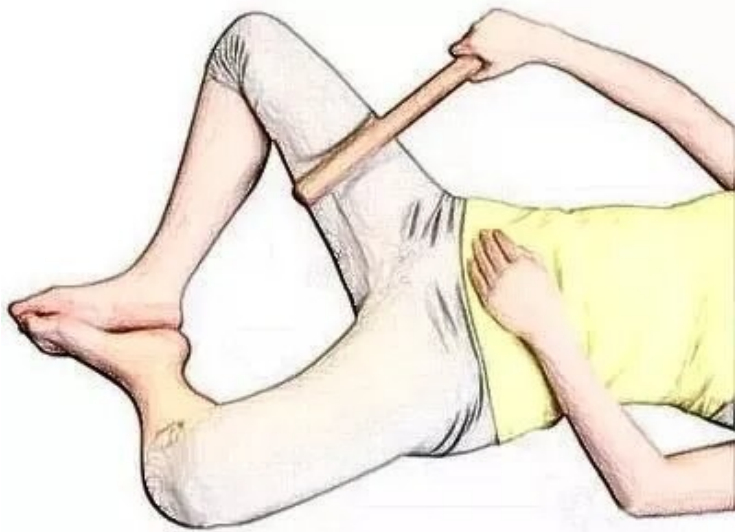


12个护肝好习惯，能做到6个，肝脏也会很棒，你能做到几个？



者搭配在一起，泡水喝，排肝毒，提高肝脏解毒能力，预防肝损伤，是不错的选择！

6、晚饭早点吃

晚饭早点吃，不要吃的太晚，如果，吃的太晚，不仅不利于消耗，还会导致失眠等，影响睡眠，从而不利于肝脏健康！并且，如果晚饭吃的较为油腻，并且吃的晚，很容易导致脂肪堆积，形成脂肪肝，损害肝脏健康！所以，晚饭不仅要吃的早点，还要吃的清淡点，不要吃的太油腻！

7、睡前敲肝经

睡前敲肝经，有助于肝脏健康。睡觉前，自然地仰躺在床上，两条腿稍稍蜷起，使两脚脚心相对，这时大腿的内侧自然摆于正面。手握擀面杖，从大腿根部开始敲打，一直敲打到膝盖处的关节前。力量要由小变大，逐步增加力度。但是力量一定要控制在自己能够承受的范围之内。一面敲完之后，将擀面杖换到另一只手里，再继续敲打另一条腿的同样部位。不过，在敲打的时候，应该保持与第一次敲打相同的力度和时间。左右交换进行敲打，各敲10分钟左右即可。

8、不熬夜

熬夜是最伤肝的行为之一，所以，日常想要肝脏好，一定要注意少熬夜，保证休息！中医有云“卧则血归于肝”，晚上11点至次日凌晨3点，是肝脏活动能力最强的时候，早睡早起、保持充足的睡眠，也是养肝的一个重要环节。

9、少喝酒

喝酒伤肝，着一定相信很多人都知道，所以，保护肝脏，就要少喝酒、不贪杯，如果能不喝酒，才是最好的选择！如果实在没办法保证不喝酒，那就少喝，并且不要空腹喝，小口慢慢喝，不可一口闷！

10、按摩护肝穴

日常多按护肝穴，也是保护肝脏的有效方式之一！大敦穴，是肝经的第一个穴位，在脚拇趾趾甲边缘最靠第二趾之外的地方。按摩大敦穴，能达到清肝明目之功效，可使头脑清晰，神清气爽。

太冲穴，在大脚趾缝往脚背方向4厘米处，有人把“太冲穴”比作人体的出气筒，因为它是肝经的原穴和腧穴，是肝经的火穴，能够把肝气肝火消散掉。常按太冲可疏通肝气，进而通畅全身气机，达到护肝养生的目的。

11、饭后闭目养神

在一般情况下饭后的10—30分钟内要保持静坐，之后在进行其它的活动，才能很好的做好养肝护肝，避免肝病的恶化。古人言“养

生贵在养神”，经常排除杂念、静养心神、闭目休息，是一种调养精神的简便方法。闭目养神能养阴去燥，特别是饭后闭目20分钟，可护肝消食，饭后更应该闭目养神。

12、适量运动，散散步

散步是最适合保养肝脏的一项运动。散步，就是随便走走，没有什么约束，随心所欲，既可以放松身心，又可以接触大自然，因此，散步也能“散心”。散步的时候，运动量虽然不大，效果却非常明显，散步可以让大脑皮质的兴奋、抑制与调节过程得到改善，从而收到放松心情、镇定情绪、舒缓疲劳、清醒头脑的功效，因此很多人都喜欢用散步来调节精神。一般精神舒畅的人，肝功能也不错。

肝脏，人体重要的器官，负责身体的代谢、造血、解毒、合成蛋白质与排泄功能，对人体健康至关重要，被称为“人体将军”！老话说，养肝就是养命，肝好一切都好！养成良好的习惯，对于保护肝脏健康，可以起到事半功倍的效果！

有助于肝脏健康，如刺玫瑰花茶。刺玫瑰花，就是野生的小玫瑰，有很好的疏肝解郁，调理肝气的效果，泡上一杯，保护肝脏的同时，还可以促进肝脏排毒！

4、午餐一份青色蔬菜

青色蔬菜，有助于肝脏健康，在午餐里面，多加一份青色蔬菜，对于保护肝脏健康十分有利！如：芥菜作为一种常见的蔬菜，却是解毒清肝的最佳食物之一。茼蒿具有行肝气，消食开胃，通便利腑的作用。西兰花，含有萝卜硫素，能够护肝，可以提高肝功能，帮助肝脏提升解毒作用，加速体内累积的毒素排出。

5、下午三点一杯护肝茶

下午三点左右，此时泡上一杯护肝茶，不仅可以保护肝脏，促进肝脏排毒，还有很好的养生效果！可以用蒲公英根和玉兰根，按照1:1的比例，做成蒲公英玉兰根茶，泡上一杯，护肝排毒更健康！蒲公英和玉兰根，都是“药食两用”的植物，并且都具有很好的护肝效果！

蒲公英，入肝经，可护肝、预防肝损伤，提高肝脏解毒能力，用其泡水喝，可排肝毒，保护肝脏健康！玉兰根，有清肝利胆，利尿消肿的功效。科学证实，玉兰根有效物质，可加速磷脂合成的胆碱存在，因而可加速细胞修复速度，对肝脏细胞有明显的保护作用。二

1、早起一杯白开水

很多人会在早上醒来后口渴，这是因为长达一晚的睡眠让身体水分流失。早上喝水是一件好事，尽管不渴也要喝一杯温开水，这样能促进肠胃蠕动和洗刷肝肾毒素，同时进行通便，防止便秘。水温在30度左右最为适宜。

2、吃一份营养早餐

一份营养早餐，不仅可以补充身体一天所需的能量，还有助于肝胆健康！肝脏和胆囊，都是人体消化系统的一部分。胆汁是高度浓缩的液体，用于消化食物。如果不吃早餐，胆汁就排不出去，就会沉淀结晶，产生结石，所以吃早饭是非常有必要养成的习惯。

3、上午十点一杯花茶

上午十点左右，喝一杯疏肝解郁的花草，是不错的选择！鲜花的浓郁和新茶的清香，能够芳香醒脑，提神、排毒、抗疲劳，对一天精神都有提升作用。并且很多花茶，有助于疏肝解郁，帮助肝脏疏泄，



中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药：针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话：
301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。

资深教育，传承中医精华，主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症，对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤化疗毒副作用等治疗有独到的见解。

www.chenmac.com

医生专版

中英文预约电话：
703-865-6276
周一至周六

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士
Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务

接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

- * 成人儿童，牙科全科，牙科急诊
- * 补牙拔牙，根管治疗，各种假牙
- * 牙齿漂白，烤瓷贴面，美容修复
- * 人工种植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备

www.fairfaxdmd.com