



## 攝食均衡少油多運動

### 五、注意營養均衡

養成定時定量攝取適當的飲食習慣，多吃綠色蔬菜及水果，對於大便暢通，減少肝臟負擔有相當大的幫助。

### 六、不吃發霉的食物

避免進食不新鮮的食物，包括發霉的米或花生，以免因為黃麴毒素造成肝癌的危險性發生。

七、避免攝取過多的動物性油脂及膽固醇，如肥肉、內臟等。

八、定期追蹤肝功能指數，更能保肝

每年應抽血檢驗一次，

已罹患肝病者應服從專科醫師指示耐心服用，不可因數據一下降過慢而胡亂換醫、換藥。

九、少吃醃製品與含有人工香料、化學食品添加物的東西

因為這類化學物質所產生的毒素，需要經過肝的代謝，在體內首當其衝的就是肝，對肝臟來說都是一種負擔。

### 九、運動方面

運動幾乎是任何器官的保養與養生的不二法門了，適度的運動，每星期至少兩次，每次時間在三十分鐘左右，運動不但有助於血液循環，促進新陳代謝，對於神

經系統的活絡也很有幫助，並且運動有助於腦部分泌腦內啡，可以有效的對抗憂鬱的情緒。

## 護肝藥膳三味

### 十、平時藥膳調理

(一) 三花茶：取菊花、金銀花、茉莉花各一克，沖熱開水五百西西，當茶頻頻飲用。適度飲用「三花茶」可養肝，改善口苦咽乾症狀。

(二) 蛤蜊蒸薑：蛤蜊、薑少許，加適量水煎煮，取汁飲用。此蛤蜊蒸薑有清肝利濕、滋陰、輕堅散結的功效。

(三) 茵陳蒿茶：茵陳蒿五錢、白芍三錢、紅棗七枚、山梔子三錢、柴胡五錢、生甘草三錢、連翹三錢，同時入瓷鍋中，加水適量，煎至二碗半即可，分三餐飲用。此茵陳蒿茶可舒肝、利濕熱。可用於預防肝炎。

我們都知道，「一分的預防勝於十分的治療」，雖然肝病有多種類型，但只要遵照上述的要領，有恆心的來執行，即使不幸被感染了肝炎，或得到肝病，也會降低轉變肝硬化、肝癌的機會，所以提醒讀者，寶貝你的肝應該從現在開始，永遠不會太遲。

會，所以提醒讀者，寶貝你的肝應該從現在開始，永遠不會太遲。

# 自然吐納術

文 / 黃惠瓊

一般人呼吸正常與否，是初辨健康情況最顯著的方法之一。尤其登山健行間，更容易分辨、比對；有人蹣跚遲緩，尚且氣喘吁吁，另者健步如飛，依舊神采奕奕。

呼吸，即氣息，是吐納氣息的運動。一呼一吸，相互關聯，順暢就是正常。肺活量大，表示體力強；若是氣息奄奄，終至氣數已盡，氣絕當然死亡。

從口吐出混濁之氣，由鼻子吸入清新之氣，乃道家練氣之術，謂吐納術。除了專業氣功訓練，何以一般人走在鄉間小路上，感到神清氣爽，十分舒暢？因為，你在不知不覺間，已經「賺」進了水泥叢林中難以聞到的「芬多精」。

