## <u>温,构選兼姤缃,温,潔鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨,</u> 鍦儿樽鍗凑汉绀惟觤浜ゆ겵

蔬菜帮你控制你的"怒火"

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/04/03 14:57

现实生活中,有的人很容易发怒,周围的人都只知道此人脾气大,却很少想到此人很可能是患了一种疾病。中医将容易发怒称为"善怒",是指无故性情急躁、易于发怒、不能自制的症状,又称"喜怒"、"易怒",应属于疾病的范畴。

中医理论认为:"肝为刚脏,喜条达而恶抑郁,在志为怒。"意思是说,肝属于 刚强、躁急的脏器,喜欢舒畅柔和的情绪,而不喜欢抑郁的情绪,其情绪表现主要为发怒。所以,善怒主要与肝有关,主要为肝郁气滞、肝火上炎、脾虚肝乘等三种症候。

肝郁气滞所引起的善怒在饮食上可多吃些具有疏肝理气作用的食物,如芹菜、茼蒿、西红柿、萝卜、橙子、柚子、柑橘、香橼、佛手等。

肝火上炎所引起的善怒,除应戒烟限酒、忌食甘肥辛辣的食品外,要适量多吃清肝泻热的食物,如苦瓜、苦菜、西红柿、绿豆、绿豆芽、黄豆芽、芹菜、白菜、包心菜、金针菜、油菜、丝瓜、李子、青梅、山楂及柑橘等。

脾虚肝乘引起的善怒要健脾理气为主,饮食上应多吃一些有健脾益气功效的食物,如扁豆、高粱米、薏米、荞麦、栗子、莲子、芡实、山药、大枣、胡萝卜、包心菜、南瓜、柑橘、橙子等食物。

中医认为,过度的情绪反应会损伤人体的脏腑而引发疾病。我国传统的精神养生法对克服不良情绪有很好的效果,可通过自身的调节而平息怒气,但当情绪特别激动时,也应该通过异地发泄、理智消解、转移注意力等方法来消除怒气,使心情得以平静。