湄　枸瀟兼姤缃　- 湄　淑鏃ユ滢鏂伴椈鏃朵簨 - 鏕儿椯鍗庢汉绀惧尰浜ゆ禩

蔬菜帮你控制你的“ 怒火 ”

美食

浣滆

鍙戝竷浜庡細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。