几场春雨之后，草木全绿了，一派欣欣向荣、阳气升发之气。可是这个季节却容易出现肝火旺盛的情况，比如口干口臭、口唇起泡、眼睛干涩、爱发脾气、乏力没精神等症状。肝火旺盛往往是不好的生活习惯导致，加之春季肝气上升，更加助长了肝火。那么，春季如何养肝去火？很多人有喝菊花茶泻肝火的习惯，这样做合不合理呢？首都医科大学宣武医院中医科刘妍为大家讲解关于肝火的那些事儿。

春季最易肝火旺 养好你的小心肝

□本报记者 闫长禄

为什么春季容易肝火旺盛？

春季，是指中国农历的立春到立夏这一段时间，包括了立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨这六个节气。春归大地、万物复苏，大自然一片欣欣向荣，气温逐渐升高，自然界的阳气开始升发。中医理论认为，人与自然界有着相似的变化，谓之天人相应。《灵枢·邪客》曰：“此人与天地相应者也。”所以在春季，顺应自然界的变化，人体的阳气也是处于向上向外生长、升发的状态。

春季在五行中属“木”，而人体的五脏之中肝也属“木”，因而春气通于肝。肝“喜条达而恶抑郁”，能够调畅全身脏腑、气血的运行，春季肝的阳气旺盛，对于机体而言本是有益的。但如果因为本身体质适应能力较差，不能及时适应春季肝气疏通、升发的特性，而出现情绪容易急躁、睡眠欠安等表现；或者调养不当、嗜食辛辣刺激，导致助火助阳太过，而出现面红目赤、头晕头痛甚或血压升高等肝火旺盛、肝阳上亢的表现；又或者情绪郁郁寡欢导致肝气郁结，气血运行不畅等诸多症状的出现。

肝火旺会出现4个“信号”

信号1：晨起嘴巴干苦

很多人清晨起床后，发现嘴巴又干又苦，甚至还有异味。肝火旺，会导致清气不能上升，浊气不能下降，浊气上逆引起口干、口苦、口臭、舌苔增厚等等。

信号2：睡眠不稳、多梦

肝火侵扰所致的失眠，多由恼怒伤肝、思虑过度等引起。肝藏魂，肝火旺则魂不守舍、夜卧不宁、易惊。也就是说，如果晚上睡眠不稳、多梦、容易惊醒，那么多半是肝火旺所致。

信号3：痘痘丛生

肝火旺盛的人，脸上和背部会长痘痘，因为肝脏的主要功能是排毒解毒，肝火旺盛会影响肝脏功能。这个时候人体内的毒素会积攒在体内，很难排出体外，会从皮肤表现出来，也就是出现脸上长痘痘、背部长痤疮的现象。此外，患者还可能存在口腔上火、口腔溃疡的现象，口腔疾病的患病率也会增长。

信号4：眼睛干涩、有血丝

肝开窍于目，肝火烧起来，也会影响眼睛健康。肝火旺盛的人，会存在双眼干涩、视物模糊的症状。

肝脏的功能不仅是排毒解毒，还能够储存血液以及调节血容量。若人体的肝脏非常健康，多数血液会储藏于肝脏内，不过要是存在肝火旺盛的现象，血液就不容易储存在肝脏内，导致肝脏气血不足，眼睛就会发生异常，例如出现眼睛干涩、看不清物体或者眼睛疼痛的现象。

如何避免肝火旺盛？

多喝水　想要避免肝火旺盛首先一定要多喝水，最好不要喝任何饮料，谨防给肝脏额外增加“工作负担”。而多喝水可以加快身体代谢速度，加快毒素的排出速度，很好地缓解肝火旺盛的现象。

避免熬夜　熬夜会损伤肝脏细胞，当肝脏细胞不能在夜间进行修复，肝火旺盛的现象就非常容易出现。所以想要避免肝火过旺，就一定要避免熬夜，保持充足的睡眠，肝脏才会更加健康。

调节情绪　肝火旺盛也很有可能是情绪因素导致，如果生活中遇到了什么不顺心的事情，情绪不稳定，此时肝脏会受到情绪的影响，出现各种各样的问题，肝火旺盛就是其中一种。所以想要预防肝火旺盛的现象，一定要保持平和的心态。

不要一味地泻肝火

平时生活中，有许多人经常会饮用菊花茶清热降火、养肝明目，但是菊花的性质偏寒凉，并非所有人都适合饮用菊花茶。如果身体出现了某些健康问题，最好不要饮用菊花茶，否则其寒凉的性质可能会导致身体受到损伤。况且菊花茶并不能用于预防肝火旺，只能用于已经出现的因肝火旺引起的各种症状或疾病。或者，有些人确实有肝火旺的表现，但同时体质又偏于脾胃虚寒，不适宜服用菊花茶，这个时候该如何调整机体脏腑功能失调的状态，应不应该泻肝火，应该服用什么药物以及服用的剂量和时间，需要找专业的中医师来进行判断指导。

此外，如果因为本身体质适应能力较差，不能及时适应春季肝气疏通、升发的特性而出现情绪容易急躁、睡眠欠安等表现；或者调养不当，嗜食辛辣刺激，导致助火助阳太过，而出现面红目赤、头晕头痛甚或血压升高等肝火旺盛、肝阳上亢的表现；又或者情绪郁郁寡欢导致肝气郁结，气血运行不畅等症状，有些确实需要泻肝火，但有些可能只是需要调整饮食作息习惯，或是服用一些能够疏肝理气的药物，就可以达到调整机体气血阴阳平衡的作用，并不是要一味地泻肝火。

■生活资讯

北京市47种生活必需品价格监测表

采集日期：2021年3月24日　　单位：元/斤

品类	卜蜂莲花	物美	美廉美	永辉	幸福	盒马	顺天府	首航	欧尚	超市发	京客隆	天客隆	永旺	新世纪	均值	涨幅%
莴笋	2.84	3.98	2.98	3.31	4.98	7.33	2.98	3.99	3.28	2.99	3.59	3.68	3.95	4.58	3.89	5.09%
芹菜	2.79	1.68	1.98	1.89	1.98	2.60	1.98	1.69	2.94	1.39	1.59	1.28	3.90	1.58	2.09	7.64%
生菜	4.79	5.98	4.98	4.99	5.99	8.63	5.58	5.99	3.09	4.69	4.98	4.99	4.95	5.58	5.37	7.03%
圆茄子	3.64	3.98	3.98	4.99	3.99	6.50	3.98	4.58	3.69	4.99	3.59	4.99	5.95	5.58	4.60	-0.65%
菜花	4.49	4.98	4.98	5.32	5.98	9.91	3.38	4.99	4.24	4.59	4.99	4.99	4.95	5.98	5.27	7.40%
青椒	2.84	4.98	3.98	3.89	2.99	4.90	4.98	5.59	4.39	3.98	3.98	3.99	5.95	3.98	4.32	-0.42%
尖椒	3.79	2.98	4.98	4.32	3.99	6.30	4.98	3.99	3.65	4.69	3.98	6.99	5.95	4.98	4.68	-12.68%
豆角	5.49	7.31	7.98	6.65	5.99	11.66	6.88	4.99	8.80	7.39	5.99	2.99	10.90	12.80	7.56	-13.97%
蒜苗	6.29	8.98	8.98	7.99	7.99	11.00	9.80	8.99	7.64	6.99	9.49	7.99	15.90	9.80	9.13	0.64%
西红柿	1.99	2.98	3.98	2.69	2.68	4.50	3.48	3.99	3.39	3.69	2.49	3.99	3.65	3.98	3.39	13.28%
白萝卜	0.99	0.99	1.38	1.39	1.38	2.93	1.38	1.79	1.34	1.49	1.38	0.89	1.89	1.58	1.49	-1.17%
胡萝卜	1.99	2.38	2.38	2.32	1.39	5.44	2.48	4.90	2.79	1.99	2.99	2.68	0.99	2.58	2.66	1.62%
心里美萝卜	2.29	2.95	2.38		1.98	8.42	2.08	2.99			2.39	2.99			3.16	0.47%
小白菜	3.99	6.30	1.89	4.66	3.99	4.17	4.88	2.99	4.30	2.79	3.49	2.99	4.90	4.58	3.99	6.90%
平菇	7.45	5.85	3.98		3.99	9.83	5.88		1.40	1.99	4.79	3.99		4.98	4.92	4.74%
葱头	1.59	0.79	1.98	2.46	1.78	5.41	2.98	2.58	1.30	0.99	1.98	1.88	2.95	2.58	2.23	-6.89%
绿豆芽	6.00	5.80	6.00	4.05	2.98	6.08	3.98	6.00	6.00		5.57	6.00	3.80	6.00	5.25	3.54%
黄豆芽	6.00	5.89	6.00	6.40	2.98	6.50	3.98	6.00	6.00	6.43	5.57	6.00	3.80	6.00	5.54	2.98%
土豆	1.69	1.68	1.88	1.69	1.99	3.69	2.38	1.88	1.54	1.94	1.79	2.68	2.75	1.99	2.11	-0.27%
苦瓜		5.98	4.98	4.99	5.79	7.03	8.80	5.99	5.49		4.98	4.98	7.95	5.98	6.08	12.26%
冬瓜	3.69	4.98	4.43	3.69	3.48	6.48	4.98	3.99	4.22	3.64	3.99	4.99	4.95	4.58	4.44	-0.93%
黄瓜	2.99	2.98	1.98	2.69	2.99	4.00	3.98	3.69	3.20	3.98	2.99	3.58	4.95	2.79	3.34	2.07%
圆白菜	1.99	1.68	1.18	1.59	1.48	4.09	1.98	2.58	1.89	1.99	1.79	1.98	2.35	2.58	2.08	-3.42%
韭菜	3.95	4.22	4.38	3.99	2.99	8.40	5.98	5.98		4.79	3.39	3.99	4.95	2.98	4.61	5.03%
菠菜	2.44	2.74	3.38	3.99	1.99	4.32	2.98	2.99	3.99	2.19	3.49	1.98	5.90	2.58	3.21	-5.76%
大白菜	0.93		1.38	0.82	0.99	1.99	1.58	1.28	1.19	0.39	0.99	1.99		1.38	1.28	4.52%
油麦菜	3.24	4.90	4.58	3.99	4.98	5.50	2.98	3.99	4.49	3.79	4.99	4.99	4.90	3.98	4.38	-11.67%
油菜	2.49	3.10	4.98	1.66	1.99	5.70	2.48	2.50	2.44	1.69	2.58	1.98	4.90	1.79	2.88	-0.74%
大葱	4.99	6.98	7.98	7.32	6.99	9.74	8.80	7.99	8.39	8.55	6.35	6.99	8.90	5.98	7.57	-7.95%
生姜	6.69	6.88	7.98	5.66	6.98	9.75	6.98	8.99	8.00	6.59	7.99	9.99	9.90	10.90	8.09	-6.82%
大蒜	3.99	4.98	2.98	2.99	4.98	8.75	5.98	5.59	5.14	3.49	4.89	4.99	8.95	5.98	5.26	2.05%
鸡蛋	4.79	4.18	5.23	3.99	4.14	12.75	4.98	3.99	4.93	5.49	4.20	4.45	5.20	4.98	5.24	-0.55%
白条鸡	10.40	12.98	15.85	14.19	6.98	19.58	16.80	16.99	19.90	16.35	9.98	15.00	32.80	22.80	16.51	-0.88%
草鱼	14.80		16.98	9.32	13.35	24.00	13.80	12.80	10.49	11.90	13.80	13.80	14.80	13.80	14.13	0.18%
带鱼	14.30	19.31	19.98	15.98	35.90	19.90	14.90		18.66	19.90	24.00		29.80	29.80	21.87	-2.75%
鲜牛肉	66.80	79.93	32.98	61.48	34.89	48.50	48.80	55.80	76.45	37.85	41.80	32.80	89.80	48.80	54.05	2.39%
鲜猪肉	29.35	26.98	16.98	31.31	32.90	41.46	27.80		31.43	37.85	32.90	28.80	25.90	36.80	30.80	-5.73%
鲜羊肉	60.25	70.93	45.98	44.65	55.85	67.38	59.80	45.50	68.90	57.40	60.80	45.80	83.80	53.80	58.63	1.31%
羊肉片	31.40	50.25	36.69	53.65	46.35	55.04	39.80	59.80	46.89	42.15	49.90	46.50	69.00	49.80	48.37	2.06%
鸭子		28.98	9.99	15.80		21.42	8.80	7.99	18.85		7.80	5.99	18.90	15.80	14.57	-5.54%
粳米	2.47	2.52	2.69	2.69	2.49		2.18	2.38		3.50	3.69	2.88	3.95		2.86	3.44%
富强粉	2.09	2.18	1.59	2.26	1.89	1.79	1.99	1.69	2.24	1.89	1.99	2.29	5.00	2.49	2.24	-2.57%
标准粉	1.92	1.90	1.69	1.89	1.99		2.19	2.19		2.19	1.95	2.15		2.48	2.05	0.84%
金龙鱼植物调和油	69.90	68.90	79.90	77.90	63.40	94.16	59.90	72.90	74.90	63.90		72.90	69.90	79.90	72.96	-3.62%
鲁花花生油	164.90	159.90	159.90	159.83	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	160.25	0.22%
香蕉	4.79	3.98	2.98	5.66	3.98	7.61	3.98	4.99	3.78	4.39	4.98	4.58	6.90	5.98	4.93	-0.07%
富士苹果	4.49	5.98	3.98	5.32	3.94	6.69	4.98	4.99	7.79	5.99	3.99	4.99	2.50	4.98	5.04	-7.65%

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）

吊销转注销公告　北京益元绿色农业科技有限公司(统一社会信用代码:91110105MA0047RXX6)经股东会决议,拟向公司登记机关申请吊销转注销登记,清算组成员:张淑香、李京府、郭者、金米娜,清算组负责人:张淑香,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

吊销转注销公告　拉博塑胶科技(北京)有限公司(注册号:110105015701710)经股东决定,拟向公司登记机关申请吊销转注销登记,清算组成员:安瑛,清算组负责人:安瑛,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

减资公告　北京加西亚联合技术有限公司,统一社会信用代码:911101080592802624,经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,由原注册资本人民币5347万元减至人民币703万元,请债权人自本公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保的请求,特此公告。

减资公告　北京德长投资有限公司(统一社会信用代码:91110113772550547J)经股东会决议,拟将公司注册资本从5000万元减少至500万元,请债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保请求,特此公告。

减资公告　北京零下科技有限公司,统一社会信用代码:91110105074179357Q,经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,由原注册资本人民币1540万元减至人民币140万元,请债权人自本公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保的请求,特此公告。

吊销转注销公告　北京天福宏业钢铁贸易有限公司,注册号:110108001562806,经股东会决议,拟向公司登记机关申请吊销转注销登记,清算组成员:胡秀娥、谢凤芹,清算组负责人:胡秀娥,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

吊销转注销公告　北京丰臣冷暖系统有限公司,注册号:1102242700437,经股东会决议,拟向公司登记机关申请吊销转注销登记,清算组成员:陈曙红、刘立伟、刘进,清算组负责人:陈曙红,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

个体工商户转变企业组织形式公告　北京荣华缘信息咨询部,统一社会信用代码:92110113MA00LN5M6W,现拟变更为企业组织形式,变更后的企业类型为有限责任公司,(新公司名称:北京华兴宏业建筑工程有限公司)本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,仍由本人承担。个体工商户签名:宋秋荣 2021年3月26日

减资公告　北京盛邦天业科技有限公司,统一社会信用代码:911101057985353612,经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,由原注册资本人民币1000万元减至人民币50万元,请债权人自本公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保的请求,特此公告。

作废声明　北京立信通仪科技有限公司丰台分公司,统一社会信用代码:91110106770416192T,作废公章、财务专用章、发票专用章、合同专用章各一枚,特此声明。

清算公告
经北京遗传学会会员代表大会通过,决定注销北京遗传学会。现成立清算组进行解散和清算工作。根据法律规定,债权人、债务人应自公告之日起45日内,向清算组申报其债权、债务,会员可在此期间对终止动议和剩余财产的处置情况提出意见,逾期未提出视为无意见。特此公告。
联系人:谢奇,联系电话:13882634377,清算组地址:北京市海淀区成府路298号。
北京遗传学会清算组

吊销转注销公告　北京汉岳兴业科技有限公司,注册号:110108005240508,经股东会决议,拟向公司登记机关申请吊销转注销登记,清算组成员:贺雷、钱劲松,清算组负责人:贺雷,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

个体工商户转变企业组织形式公告　北京市朝阳酒仙桥云志餐厅,统一社会信用代码:92110105MA00JH8LXX现拟变更为企业组织形式,变更后的企业类型为有限公司,本人承诺:变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,仍由本人承担。个体工商户签名:姜俊霞2021年3月26日

遗失声明　北京崭昃科技有限公司,统一社会信用代码:91110105099827189N,不慎遗失营业执照正本,特此声明作废。

作废声明　北京裕华易胜公关顾问有限公司,统一社会信用代码:91110113692335038G,作废公章一枚,特此声明。

注销公告　北京伟业兴昊汽车贸易有限公司(统一社会信用代码:911101130555557080)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组人员:韩明伟,韩旭昊,清算组负责人:韩旭昊,请债权人债务人自见报之日起45日内向公司清算组申报债权债务。特此公告

注销公告　北京利博斯门窗有限公司,统一社会信用代码:9111010509292033XF,经股东决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:戴征连,清算组负责人:戴征连,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

遗失声明　北京裕华易胜公关顾问有限公司,统一社会信用代码:91110113692335038G,不慎遗失营业执照副本,特此声明作废。

作废声明　众易云(北京)信息技术有限公司,统一社会信用代码91110229MA01UC2153,作废财务专用章一枚,特此声明。

通　知
原电车分公司职工王莉莉(员工卡号09015327),因你违纪旷工累计99天,分公司已于2021年3月18日与你解除劳动合同,请你在登报后10日内到分公司人力资源部领取给予你解除劳动合同的决定书并办理相关手续,若不领取后果自负。
电车分公司
2021年3年23日

注销公告　北京丰基佳康生物科技发展有限公司,注册号:110106016934704,经股东决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:万乐,清算组负责人:万乐,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

遗失声明　北京裕华易胜公关顾问有限公司,统一社会信用代码:91110113692335038G,不慎遗失公章一枚,特此声明作废。

遗失声明　北京秋天童话上网服务有限公司(统一社会信用代码:911101058017417818)不慎遗失公章。特此声明作废。

注销公告　北京国宏建业文化中心,注册号:110106017880779,经投资人决定,拟向个人独资企业登记机关申请注销登记。投资人:刘晓燕。请债权债务人于公告之日起60日内向本企业投资人申报债权债务,特此公告。

遗失声明　北京靓彤清青美容中心,统一社会信用代码:911101057855254984,不慎遗失财务专用章、人名章(周森),特此声明作废。

遗失声明　北京盖特瑞驰商贸有限公司昌平分公司,注册号:110114012267722,不慎遗失营业执照正副本,特此声明作废。

通　知
电车分公司职工杨铮(员工卡号09012775),你自2020年8月3日至2021年3月23日持续旷工,且未按照电车分公司规定履行请假手续,属于严重违纪,根据你所属第三车队的统计,你已构成连续旷工163天。分公司与你多次联系无果。依据《电车客运分公司劳动合同管理实施细则》第二十八条:连续旷工3天,十二个月内累计旷工5天的,用人单位与劳动者解除劳动合同之规定,分公司可与你解除劳动合同。请你自登报生效后7日内到分公司人力资源部报到,及时上交病假条等请假手续材料,接受分公司对你的处理。否则,分公司将依据《电车客运分公司劳动合同管理实施细则》相关规定与你解除劳动合同。

注销公告　北京执着创客商贸有限公司,统一社会信用代码:91110113MA017PL24G,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:刘焱灯、江文,清算组负责人:刘焱灯,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

遗失声明　北京红蓓蕾美容美发中心,统一社会信用代码:91110108759644493D,不慎遗失卫生许可证,许可证编号:海卫环监字[2006]第31228号,特此声明作废。

遗失声明　北京华兴时代商贸有限公司,注册号:1102232695782,不慎遗失营业执照正副本,特此声明作废。

注销公告　北京裕华易胜公关顾问有限公司,统一社会信用代码:91110113692335038G,经股东决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:尹艳红,清算组负责人:尹艳红,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

遗失声明　北京德馨雅居家居有限公司,不慎遗失银行开户许可证,开户行:中国民生银行股份有限公司北京东浪行坝支行,账号:154647982,核准号:J1000206508501,编号:1000-03287937,开户性质:基本账户,特此声明作废。

刊登热线:
13699137322

·广告·

丰台区市场监管局

多措并举推进创卫工作

丰台区市场监管局方庄地区所从全行业动员到技能培训，从线下监管到微信群通知，从常规检查到小程序监管，从点位示范到扫除比拼，多措并举推进创卫工作。

动员培训部门齐管　联合方庄地区办事处召开“丰台区创建国家卫生区”食品安全工作推进会，地区办事处创卫办、综合执法队出席会议。辖区全部餐饮单位205户和6户主要商超、市场参加了推进会。会上请第三方专家进行创卫工作餐饮培训，丰台区市场监管局执法人员进行创卫指标梳理讲解和“诚信方庄”小程序创卫功能讲解。

小程序帮打组合拳　组建创卫餐饮行业和流通行业微信群，推出“诚信方庄”小程序创卫版块。通过“诚信方庄”小程序发布创卫工作通知、正反面案例通报，在小程序推出企业自查远程监测系统。电子化手段保覆盖、保知晓、保效能。

商户闭市扫除大比拼　组织开展辖区餐饮、流通商户创卫“搬家式”扫除大比拼，商户进行卫生大扫除，各商户在微信群上传照片、视频情况。

（刘建彬）