

肝气郁结是中医学的一个名词，指的是人由于外在的情绪原因的与制造成内力气息运行不畅，导致肝脏等器官的经络受阻。看似非常寻常，但对身体伤害极大，那么哪些食物可以疏肝解郁？

出现肝郁有什么危害

### 1、横逆犯脾，脾失健运

人由于肝气郁结，会导致情绪一直是处于负面的状态，人经常会暴躁易怒，容易发脾气。人一旦处于负面状态之中就会非常没有胃口，这就是所谓的横逆犯脾。脾胃如果失去了正常的功能，就会产生一系列的症，出现消化系统的问题，这就是所谓的脾失健运。

### 2、痰浊内生，痰气互结，循经上行

因为横逆犯脾失健运，消化系统出现了问题就会导致垃圾在体内所储存，这就是所谓的痰浊内生。痰和气互相的勾结，在体内沿着经络上行乱窜，这就是所谓的痰气互结，循经上行。

### 3、结于肝处

体内的这些痰和气，如果流窜到了肝部就是肝肿瘤，也就是肝癌。到了胃部，就是胃肿瘤。到了喉结处，就是甲状腺肿。到了子宫里，就是子宫肌瘤。

哪些食物可以疏肝解郁？

1、玫瑰花茶。玫瑰花茶除了有美容养颜的功效之外，还有疏肝解郁的功效。尤其是对于女性乳腺增生以及子宫肌瘤都有很好的调养功效。女性可以多喝一些玫瑰花茶，对于改善月经不调等非常有效果，同时也具有美容的好处，一举两得。

2、茼蒿。茼蒿是非常好的疏肝解郁的蔬菜，它可以有效缓解因为肝气郁结带来的胸口疼痛、胸闷以及频频的叹气等症状。日常可以将之清炒，既能够保持原有的营养，也能够发挥最大的功效。

3、小米。小米是非常常见的食材，但是他只有特别好的疏肝解郁的功效，它可以起到健脾和安眠的功效。可以有效得缓解肝气郁结导致的横逆犯脾、脾失健运。小米粥就是非常好的选择，既能养胃又能疏肝。

如果出现肝气郁结的情况一定要引起人的重视，如果任由其发展就会出现严重的后

果，到时后悔也就来不及了。