



木克土，肝属木，脾属土，肝的功能不佳很容易影响到脾胃，如果肝郁气滞影响到了脾胃功能，就会不想吃东西，常常觉得肚子胀，有消化不良的感觉。

### 3、乳房胀、月经不调

女子以肝为先天，如果是女性，还可能会出现乳房胀痛、月经不调血块多的情况。另外女性肝不好时，脸上也会长出肝斑，这也是不能忽视的信号。

那如果发现自己有上面这些症状的话，该怎么进行调养呢？推荐大家可以尝试尝试行气粥。

你需要准备：生山楂20g、枳壳10g、粳米100g

制作方法：粳米煮粥加枳壳与生山楂熬成的药汁拌匀，然后服用即可。

