



健康关注

中医护眼有良方

□ 柏梅

眼睛是人的重要器官之一。近年来,由于视屏时间增加,以及熬夜、少运动等不良生活习惯的影响,有不少人出现眼干、眼涩,甚至视物不清、眼睛疼痛等问题。让我们一起了解中医护眼的相关知识。

五脏与眼皆相关

中医认为,五脏六腑之精气皆上注于目。眼通过经络与脏腑和其他组织器官保持密切的联系,共同构成有机的整体。脏腑、经络功能失调,以及气血、津液失常,均可反映于眼部,甚至引起眼病。反之,眼部疾病也可通过经络影响脏腑、气血和津液。了解五脏与眼的关系,有助于更好地呵护眼睛。

眼与肝 在五脏之中,肝与眼的关系最为密切。目为肝窍,肝气通于目,肝脉连目系,肝和则目能辨五色。若情志不舒,郁怒不解,肝失调达,疏泄失司,肝郁气滞,就会导致眼病的发生。

同时,《素问·五脏生成篇》提到“肝受血而能视”,即视力和肝血的调节功能有关。肝血充足,则双目有神,视物清晰;肝血不足,目失所养,则两目干涩昏花,视物不清或出现夜盲。

眼与心 心主血脉,目得血而能视,且目眦属心。心火内盛,上炎于目,则会出现目眦红赤、胥肉攀睛等病症;火邪迫血妄行,还可致眼内出血。

此外,“诸痛痒疮,皆属于心”。目眦部疮疡常与心火炽盛有关,因此,临床常用清心泻火法治疗目眦部疾病。

眼与脾 脾为后天之本,水谷精微运化之源。脾气虚弱则气血生化乏源,脏腑精气不能上养目窍,可致上睑下垂、干眼症及视网膜色素变性等疾病。

此外,脾统血。血液运行于目络之中而不外溢,有赖于脾气的统摄。若脾气虚弱,失去统摄的能力,则可引起眼内出血。

眼与肺 肺为气主,气则目明。肺气调和,气血流畅,则脏腑功能正常,五脏六腑精气充足,皆能源源不断地输入目,故视物清晰。

另外,肺主表。若肺卫不固,风热之邪或病气侵袭,上犯于目,可致急性结膜炎、病毒性结膜炎等,临床可见白睛红赤、分泌物增多。

眼与肾 肾为先天之本,藏五脏六腑之精气。肾精充足,目有所养,则视物清晰。若因年老体衰、先天不足、久病伤阴等导致肾精不足,髓海空虚,则会出现头晕目眩、视物昏花等症。

妙法护眼眼疾

一是穴位按摩。

攒竹穴 该穴位于眉毛内侧边缘凹陷处。按揉此穴可明目利窍、散风清热、止痒通络,主治眉棱骨痛、目视不明、眼脸下垂、迎风流泪、目赤肿痛、眼脸抽动等。

睛明穴 该穴位于目内眦上方凹陷处。按揉此穴可明目利窍、散风泄热,主治目赤肿痛、目视不明、眼睛干涩等。

太阳穴 该穴位于颞部,眉梢与目外眦之间向后约一横指的凹陷处。按揉此穴可清肝明目、通络止痛,主治目赤肿痛、目眩、眼肌麻痹、视神经萎缩、夜盲等。

四白穴 该穴位于瞳孔之下,眶下孔凹陷处。按揉此穴可祛风明目、通经活络,主治目赤肿痛、迎风流泪、角膜生翳、视神经萎缩、近视、远视等。

按摩方法:分别沿顺时针方向和逆时针方向点揉上述穴位各20下,以穴位处有酸胀感为宜。每日按摩1-2次。注意急性炎症性眼病、出血性眼病患者不宜按摩。

二是药膳食疗。

菊花枸杞茶 取白菊花3克,枸杞子10克,冰糖适量,用沸水冲泡,代茶饮。此茶饮可疏风清热、解毒明目,缓解眼疲劳、眼睛干涩等症状。

猪肝鸡蛋汤 取猪肝150-200克,鸡蛋2个,葱白1根,盐、味精、黄酒等调料各适量。将猪肝切片,加水煲汤,打入鸡蛋、放入葱白段,再煮片刻,加入调料即可。该汤有养血的作用,可用于缓解肝血不足所致视力减退等。

三是中药熏眼。

此法对于干眼症效果良好。患者可取野菊花6克,秦皮6克,黄柏6克,薄荷6克,桑叶6克,红花6克。将所有药材放入锅中,加适量清水,浸泡20分钟,再用文火煎20分钟。趁热将药液倒入小口杯子中,利用热气熏蒸眼部,双眼轮流熏蒸直至药液变凉。每日熏蒸2次。

中药熏蒸可直接作用于眼表,同时对提高泪膜质量、减轻眼表炎症有良好的作用。

四是艾灸穴位。艾灸后溪穴可治疗麦粒肿。握拳时,手掌小拇指侧掌缘有一个微微的突起,此处即为后溪穴。操作时,将艾条点燃,对准穴位,像鸟雀啄食一样,上下快速移动施灸。每次每侧穴位灸5-10分钟。

健康新知

合理补充膳食纤维

□ 刘健

膳食纤维,是一种既不能被人体消化和吸收,也不能为人体提供热量,但对维持人体健康很重要的物质。不过,很多人存在摄入量不达标的问题。

那么,到底什么是膳食纤维?它有哪些作用?日常生活中又该如何补充呢?

什么是膳食纤维

从科学定义来说,膳食纤维是植物中不能被人体小肠消化吸收的碳水化合物聚合物。我们可以把它理解为植物性食物中质地比较粗糙、不易被咀嚼消化的部分。

膳食纤维主要存在于蔬菜、水果及谷物中,分为可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维两类。前者可见于燕麦、水果中的果胶、海藻类食品中的藻胶等;后者可见于谷物的表皮、水果皮、蔬菜的茎叶、荞麦、玉米面等。

膳食纤维对健康有何影响

不可溶性膳食纤维具有吸水性,刺激肠道蠕动,有助于预防便秘。

而可溶性膳食纤维的纤维黏度高,可以减缓胃排空食物的速率,延缓胃内容物进入小肠的速度,增加饱腹感,让人避免暴饮暴食,利于控制体重。

此外,膳食纤维可维持健康的肠道菌群,有利于维持消化系统功能,对人体健康至关重要。

研究发现,膳食纤维可以降低胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平,对降低血压和血糖也有一定作用。

如何补充膳食纤维

《中国居民膳食营养参考摄入量(2023版)》推荐,成年人每天摄入膳食纤维25-30克。可是,近年来我国居民膳食纤维摄入量却

呈现递减趋势,人均每日摄入量从1992年的13.4克下降到2015年的10.4克,能达到每日摄入25克膳食纤维的人群不足5%。

那么,如何补充足够的膳食纤维呢?

大家应该从天然食物中获取膳食纤维。全谷物、豆类、蔬菜、水果和坚果,都是膳食纤维的主要来源。要达到每日摄入膳食纤维25-30克,可以每天摄入100克全谷物或者杂豆类、500克蔬菜、200克水果和10克坚果。

举个例子,三餐主食可以分别加入50克燕麦和50克玉米,蔬菜可以选择两种200克的绿叶蔬菜,加上100克菌菇类,再加上1个拳头大小的苹果或者梨,以及一把原味坚果,这样膳食纤维的摄入量就能达到推荐标准。

医生手记

睡眠呼吸暂停综合征危害与治疗

您是否存在这种情况:即便晚上鼾声“震天”,白天仍然昏昏欲睡;虽然入睡速度很快,但睡眠质量欠佳。这时,就要警惕阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征了。

症状

阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征是一种常见的睡眠呼吸障碍性疾病,可导致患者夜间慢性间歇性缺氧。鼻炎、鼻中隔偏曲、舌体肥大、咽喉肿瘤、颌面部发育畸形等疾病可造成上气道的狭窄或阻塞,从而导致阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。

阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者的常见症状有:睡眠时打鼾、憋醒,睡眠质量差,记忆力下降,白天易犯困、乏力、注意力不集中,易怒等。

需要注意的是,阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征可引发难治性高血压,并显著增加老年心脑血管疾病患者的死亡率。

夜间的缺氧以及反复觉醒,是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征导致血压升高的主要原因。研究表明,30%-70%的阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者存在高血压。

上气道的狭窄、阻塞可导致人体通气不畅或呼吸暂停,使体内氧气不足。人在缺氧时,身体会出现一系列反应以维持重要器官的供

氧,比如交感神经兴奋(觉醒)、肾素-血管紧张素系统激活(增加心脏泵血量)等,与这些反应相伴的还有血压升高。

如果怀疑自己患有阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,应该尽快到正规医院就诊。借助睡眠呼吸监测等检查,医生可评估就寝时夜间的睡眠呼吸情况以及阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的严重程度。

治疗

持续气道正压通气治疗 这是目前治疗阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征较常见、有效的方法。大部分患者在使用无创正压呼吸机后,可达到满意效果。

佩戴口腔矫治器 有些阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者可在医生的指导下,在睡眠时佩戴口腔矫治器,以起到维持上呼吸道通畅的作用。这是该病症非手术治疗的重要辅助手段之一。

改变不良生活方式 在日常生活中,老年人应控制体重、戒烟限酒、合理膳食,以防治阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征;在睡觉时,尽量保持侧卧位,防止咽部组织和舌后坠堵塞气道。

治疗心血管疾病 在医生的指导下,阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者应积极治疗心血管疾病。

(稿件来源:《老年健康报》)

中医指南

良好习惯有助预防疼痛

□ 栾庆芳

疼痛是一种常见的身体不适。预防疼痛,可以从中医的角度出发,调整生活习惯、饮食习惯,以及运用中医养生方法,达到调和气血、平衡脏腑、增强体质目的。

调整生活习惯

规律作息 保持规律的作息时间,有助于调整人体的生物钟,使脏腑功能得以正常运作。尽量避免熬夜、过度劳累,保证充足的睡眠时间,有助于预防疼痛。长期坚持适度运动,可以促进气血循环,增强脏腑功能,提高身体免疫力。

保持心情舒畅 情绪与疼痛密切相关。中医认为,情志失调可能导致气血不和,从而引发疼痛。因此,保持心情舒畅,避免过度焦虑、紧张,有助于预防疼痛。

合理饮食

饮食有节 中医强调饮食有节,即饮食要适量、定时、营养均衡。避免暴饮暴食,以免损伤脾胃功能,导致气血不和。

食疗养生 根据中医理念,食物具有不同的性味归经,可以调理脏腑功能。比如,红枣、枸杞子具有补血养气的功效,适合气血虚弱的人群食用;生姜、葱白等具有发散风寒的作用,适合风寒感冒引起的疼痛。

避免食用刺激性食物 辛辣、油腻、生冷等刺激性食物可能损伤脾胃,导致气血不和,从而引发疼痛。

中医养生方法

按摩穴位 中医按摩能有效预防疼痛。按摩人体特定穴位,能起到调和气血、疏通经络、缓解疼痛的作用。比如,按摩太阳穴可以缓解头痛,按摩足三里穴可以缓解胃痛等。

拔罐疗法 拔罐是中医常用疗法,能在皮肤上产生负压,使局部充血、瘀血,起到舒筋活络、祛风散寒的作用。拔罐可以用于治疗各种疼痛性疾病,如颈肩腰腿痛等。

中药调理 对于气血虚弱引起的疼痛,可以选用当归、黄芪等中药进行补益;对于外感风寒引起的疼痛,可以选用桂枝、麻黄等进行发散。

其他保健建议

保持良好的姿势 正确的坐姿、站姿和行走姿势,有助于预防疼痛。

注意保暖 中医认为,寒邪是导致疼痛的重要因素之一。

定期体检 定期体检有助于及时发现身体潜在的问题,从而采取相应措施进行干预。



快乐成长 赵琳

四季养生

做好养生的“动”与“静”

□ 白立平

随着生活水平的提高,人们愈加重视健康。很多中老年人把养生提上了日程,但每每谈及养生,许多人的想法是吃补品、吃药膳等。殊不知,在养生这件事上,身心“动”与“静”的管理更重要。

动则生阳

快走、跑步、骑行、游泳、打球、日常劳作等都属于动养,这里强调的是“形动”。

动以养形。 长期坚持运动可以增强心肺功能,改善血液循环,使机体气血畅通,促进新陈代谢。运动还可以增强肌肉弹性,增加关节的稳定性和伸展性,减少多种疾病发生。人在进行有氧运动后,交感神经兴奋,多巴胺分泌增加,会使运动者产生幸福的感觉。当达到一定的运动量时,体内的内啡肽会持续分泌,这种“快乐激素”能够缓解压力和坏情绪,调节脏器的功能,增加神经的兴奋性,让人变得愉悦和满足。

阳气是什么? 精力充沛、处事乐观、动作敏捷都可以看作是阳气旺盛的表现。有研究显示,运动可使一个人的工作效率提升,可以使人处事能力、精神状态和承压能力都得到显著的提高。

身为动养,勤于动脑,勤于思考也属于动养。常用脑,让大脑动起来,

可以延缓生理老化,让人思维敏捷、神清脑健、耳聪目明。日常生活中,我们要学会给自己增加“动则生阳”的机会:多走路,少乘车;多利用楼梯,少乘电梯;看电脑手机的间隙,多做一些伸展运动;多学习,勤于思考;培养对运动的兴趣等。

当然,运动要适度。运动前做好热身,不要骤起骤停,以身体微汗、无不适为标准。中医认为,大汗伤气。若每次运动后大汗淋漓、气喘吁吁、头昏眼花,不仅无益养生,反而有害健康。

静则生阴

静坐、睡眠、闭目养神等都属于静养,这里强调的是“神静”。

静以养神。 对现代人来讲,身静的机会很多:久坐不动、出门以车代步、乘坐电梯代替爬楼梯、宅在家里不运动等,但想做到神静却不容易。工作时间紧张地劳动,休闲时间看电视、刷手机,往往身静而神不静,很难做到全身心地放松。到该入睡的时候,又往往失眠多梦。神不能静,机体就不能完全放松休整。心神不安,就给邪气入里创造了条件。研究表明,很多肿瘤的患者都有共同的心理特征:缺乏从容平常的心态,忧心太多,心气急躁,心静不下来。

很多时候,动起来容易,静下来却

很难,尤其是处在事业上上升期的中青年,需要更高的自我修养和生活事业的自我管理才能达到目标。

想要静心,不妨试试这些方法。无论坐时、站时、躺时,让自己从精神到身体,全部放松下来,放下工作,放下手机,或微微闭眼,或眺望远方,或欣赏一幅优美的画、赏一片花草、赏鱼儿在水中嬉戏,都有静目养神的效果,也可选择安静的环境,听一些优美舒缓的音乐,让各种情绪慢慢放松,达到身心的宁静。

此外,培养一些有益身心的业余爱好也是静养,如钓鱼、绘画、书法,让心情平静,对身心放松都有好处。

需要注意的是,运动也要因人而异。比如阳虚的人以动养为先,阴虚的人以静养为主,年老体弱者要动静结合,静养大于动养。

总之,动则生阳,静则生阴,动静兼修,形神共养,才能使体内气血流畅,阴阳平衡,从而达到健康的目的。

启事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请电告本版编辑随时进行联系,以便付酬。



防治关键 徐骏