

## 春分时节，注意护眼明目

### 菊花茶加枸杞缓解眼疲劳

春天通于肝，天人相应，春分时节养好肝，方能预防疾病保健康，此时如果营养不良或调理不当很容易导致肝虚，使人们对疲劳的耐受力减弱。肝开窍于目，若肝血不足，则易使两目干涩，眼球浑浊，视力不佳。安徽省针灸医院康复一科主任孙善斌提醒，“春令进补有诀窍，养肝明目是首要”，而且春天是双眼容易疲乏、缺少营养、患病的时节，特别是久坐、久视、久读以及电脑操作者，一定要多多保护眼睛，市民想护眼明目的话，不妨试试以下方法。

田浩文 王津淼 记者 马冰璐



**养目光：**用眼40~50分钟之后，应尽可能休憩一下双眼，可坐在原地，闭上双眼，静养刹那，使双眼放松休憩。

**按眼穴：**工作期间可做做眼保健操，按摩睛明、太阳、攒竹等穴位，推动眼部血液循环，改善双眼营养供应，放松眼部肌肉。

**眺远景：**可到室外放松双眼，眺望远处春意盎然的自然景观，以起到调度视网膜细胞的功用，革除视力疲乏表象。

**放风筝：**古人讲，放风筝“最能明目”，周末到郊外田野放放风筝，在望远的过程中，处于紧张状态的眼肌会自然放松，因劳作构成的眼疲乏也会由此而减轻。

**少熬夜：**眼睛问题大多与肝脏血虚有关。

中医认为我们休息时身体的血液才汇集到肝，从而保存肝的实力、滋养眼睛。晚11点至凌晨1点是肝胆经络运行最旺盛的时间，熬夜超过这个时间，会伤及肝胆而影响眼睛的健康。

**添营养：**可适当补充富含维生素A、蛋白质及微量元素的食物，如肝类、蛋类、乳类、鱼类、豆类、芝麻、核桃、蜂蜜、胡萝卜、红薯、芋艿、菠菜、芹菜(叶)、油菜苔、冬苋菜、芥菜、茼蒿菜等。

**加中药：**肝开窍于目，目疾的调养，中医多用杞菊地黄丸、石斛夜光丸等补益肝血之品。春天我们还可以经常喝点菊花茶，帮助清肝火，缓解眼疲劳。菊花茶里最好再加一点枸杞，护眼效果更佳。

## 老人写“家风家训”，七言诗劝勉子女

■ 02版

### 爱美女士 慎用“三无”化妆品

■ 04版

### 青少年防驼背 不妨睡睡“硬板床”

■ 05版

### “草根工匠”一举成为近代科学先驱

■ 08版

