

中医提醒——

过度刷手机很耗气血

如今,刷手机早已成为现代人的日常,晨起刷、通勤刷、睡前刷,哪怕是零星的碎片时间也不愿放过。我们总觉得刷手机是放松消遣,却不知在中医看来,这看似平常的行为,正在悄悄消耗我们身体最宝贵的气血。

中医师郑嘉琦提醒,中医常说久视伤血,而频繁刷手机,更是暗耗气血的“隐形杀手”,“看手机时间一长,眼睛干涩酸胀、头脑昏沉发闷,整个人都会莫名疲惫乏力。其实,这些身体发出的不适信号都在悄悄提醒你:过度使用手机,正在一点点耗损你的气血。”



快乐厨房



百合南瓜煲

长时间刷手机 损伤隐蔽危害多

很多人觉得“长时间刷手机后顶多眼睛酸,歇歇就好了。”但在中医看来,这种情况并非简单的用眼过度,而是典型的慢性气血损耗信号,伤害隐蔽又持久。

郑嘉琦打了个比方,我们的眼睛就像一台精密的机器,而气

血就是驱动它运转的“电能”。白天眼睛看东西、辨色彩,全靠气血源源不断地滋养;到了晚上,本该是气血回流肝脏“充电储能”的时候,可有些人熬夜不睡觉,还盯着手机屏幕看,就相当于让眼睛这台机器在“电量不足”的情况下超负荷工作——既

耗损肝血,又透支心气,长期下来,气血自然会入不敷出。

“从中医视角看,过度刷手机这一习惯,本质上是让身体持续调用气血上注于目的过程,时间长了,必然导致气血耗伤、脏腑失衡,进而引发一系列健康问题。”郑嘉琦表示。

熬夜+刷手机 气血加倍损耗

过度刷手机,本就是暗耗气血的行为。若是再加上熬夜,便是对气血的加倍损耗,对身体的伤害也会层层叠加。那么,在熬夜加刷手机的双重暴击下,我们的气血是如何悄悄溜走的呢?郑嘉琦具体进行了分析。

●久视伤血,暗耗肝阴

目为肝之窍,当我们长时间专注于手机屏幕时,会过度消耗肝血。而视力活动需要大量气血支持,持续刷手机时,气血不断被调往眼部,导致其他脏腑气

血相对不足。肝主疏泄,调畅气机,长时间凝视手机屏幕,会使眼部肌肉持续紧张,阻碍局部气血流通,进而影响全身气机。

●蓝屏似“虚火”,灼伤阴液

手机屏幕发出的蓝光具有较高能量,类似中医理论中的“虚火”,长时间照射如同小火慢煎,逐渐耗伤眼部的阴液,导致眼睛干涩、灼热。中医认为“心藏神”,刷手机时,手机内容不断变化,会使心神外越,难以安宁,进一步消耗心血。

●姿势不当,也会阻滞经络

我们刷手机时常见的低头、侧卧等不良姿势,也会阻滞颈项经络,导致气血上行受阻。

●熬夜刷手机,双重耗伤

夜间属阴,本应休息养阴,若此时熬夜刷手机,会耗伤肾阴;夜晚阳气入阴,阴血归肝,熬夜使这一过程受阻。另外,子时(23:00至次日1:00)为胆经当令,丑时(1:00至3:00)为肝经当令,如果此时不眠,会直接影响肝胆功能的修复。

气血不足了 身体会释放这些亏空信号

郑嘉琦提醒,很多人以为熬夜刷手机只是眼睛累,睡一觉就好,实则气血亏虚已经悄悄累积,身体的这些部位会露出蛛丝马迹。

眼部症状:干涩、灼热、畏光、视物模糊、视力下降、眼睑沉重、开合乏力、眼红血丝、黑眼圈等。

全身症状:头晕、头痛、颈肩

僵硬、失眠多梦、情绪烦躁、记忆力下降、面色无华。气血不足的人,气血不能通达四肢,还会出现手脚冰凉的情况。

支招 把耗掉的气血养回来

想要减少伤害、调养气血,不妨试试这些简单实用的方法。

●先调作息,让肝脏好好藏血

尽量在晚上11点前入睡,保证肝脏在黄金时间工作。如果实在需要熬夜,每30分钟就闭眼休息5分钟,或者看看远处的绿色植物。中医讲“肝喜绿”,绿色能疏肝理气,帮肝脏减轻负担,间接滋养眼血。

●按揉穴位,给眼部通气血

眼睛周围有几个“气血开

关”,每天按揉3~5分钟,能促进局部血液循环。睛明穴在内眼角凹陷处,用食指轻轻按揉,可缓解眼干、红血丝;四白穴在眼眶下方凹陷处,按揉能改善眼周气血瘀滞,淡化黑眼圈;轻轻按揉太阳穴,可缓解眼胀、头痛。

●吃对食物,也能补气血

多吃以下这些食物,也有助于补气血。养肝血食物,包括枸杞、桑葚、黑芝麻、肝脏、菠菜;滋阴明目食物,包括菊花、决明子、

蓝莓、胡萝卜;补气食物,包括黄芪、山药、红枣、小米。

●减少无目的地刷屏

有意识地规划手机使用时间,减少无目的地刷屏;定期给自己安排“数字排毒”时间,暂时远离电子设备;同时开启护眼模式、蓝光过滤等功能,减轻屏幕对眼睛的刺激。也可以用阅读纸质书刊、户外散步、休闲运动等方式,替代一部分刷手机的时间,让身心都得到放松。(刘威)

百合南瓜煲 满室香甜

年夜饭菜式丰盛,米饭常常无人问津。有个巧办法:干脆选一道以根茎类蔬菜为主的菜,既好吃,又能替代主食。百合南瓜就是这样的好选择——金黄与洁白相衬,摆上桌便是“金玉满堂”的好意头,满室香甜,清爽不腻,放在大鱼大肉间格外抢手。

做法很简单:贝贝南瓜用盐搓洗外皮,对半切开去籽,切块后加黑胡椒粉、盐和油拌匀,腌10分钟;百合洗净备用;小碗中用清水、生抽、蚝油、黑胡椒粉和盐调成酱汁。

起锅热油,煸香洋葱丝与蒜片,放入南瓜,平铺于锅底,加盖后沿锅边淋入黄酒,小火焗10分钟。接着放入百合和豌豆,淋上酱汁,继续焗5分钟,关火再焗5分钟。开盖撒葱花和芝麻,拌匀即可。

锅里滋滋作响,香气藏不住,热热闹闹弥漫满屋——年味,就这样在锅铲声与食物浓香中,悄悄聚拢起来了。

(冯元春)

LE HUO

