

电脑族要健康

勿忘养肝

经常使用电脑的人，常常会感到眼睛干涩，视物不清，浑身疲倦，情绪不稳定，月经不调等症。这在中医里，即是“久视伤肝，久坐伤骨”的道理。

中医理论对血的阐述“目受血而能视，足受血而能步，皮受血而能润，骨受血而能固——如果因某种原因血液运行发生了障碍，肢体得不到足够的血液，便会麻木；四肢得不到足够的血液，就会手足不温；皮肤得不到足够的血液，就会干枯。”可见血对人体上多么的重要。

中医学又指出“久视伤肝，久坐伤骨”，经常看电脑、读书的人就具备了久视和久坐这两个条件。“肝藏血，主情志的疏泄”，肝就像人体的一个血库，如果伤及肝脏，则血库里的血就不够充足，就会相继出现眼睛干涩，酸痛，流眼泪，近视，模糊，小腿抽筋，腰膝酸软，手无力，手指不灵活，皮肤出现斑点，情绪不稳定，月经不调等一系列症状。

“肾主骨、生髓、通脑。”如果伤及肾脏，就会出现手脚凉，颈椎、腰椎、关节痛、记忆力减退、尿频、大便不正常、内分泌失调等一系列生殖泌尿系统疾病。

中医讲“胆有多清，脑有多清。”而电脑族往往晚上过12点



才睡，所以头脑不清醒，也会影响工作质量，长此以往，将会出现头昏、头胀、头痛的现象，尤其是太阳穴及头两侧，有的则为偏头痛。

中医讲“肝在面色表现为青色。”“肝是人体最大的解毒器官。”“人卧则血归肝。”而23点~3点是人体的胆和肝脏最旺盛的阶段，此时，是肝发挥其藏血、解毒作用的最佳阶段，肝胆在睡眠状态下将血液进行解毒后输送到人体，而电脑族熬夜过12点，血液不能归于肝胆，就没有经过解毒而重新输送到全身，使毒素回流。因此，第二天，人的脸色会有灰青色出现。

电脑族养生应从养肝开始。养肝要从以下几个方面进行：

1.早睡觉 在23点之前必须睡，使血液回肝解毒。

2.多吃绿色的食物 青色入肝经，可以起到养肝护肝的作用。

3.保持良好的情绪 “肝在志为怒。”也就是在情志上表现为怒，肝失平衡会影响情绪，使人烦躁；反之，情绪烦躁也会影响肝。

4.不要长时间的在电视、电脑前 要适当换个姿势，按摩按摩眼睛。“肝开窍于目”眼睛过分疲劳也会影响肝。(相宜)

经络养生

养肾纠虚

你该做的“小动作”

养肾纠虚的方法很多。如多晒太阳，多食热量高和温补肾阳的食品，选服补肾的药品等等。但从“生命在于运动”这一养生的基本理论出发，通过运动养肾纠虚，是值得提倡的积极措施。这里，向读者介绍几种有助于养肾纠虚的运动方法。

腰部按摩法

1.两手掌对搓至手心热后，分别放至腰部，手掌向皮肤，上下按摩腰部，至有热感为止。早晚各一组，每组约200次。此运动可补肾纳气。

2.两手握拳，手臂往后用两拇指的掌关节突出部位，自然按摩腰眼，向内做环形旋转按摩，逐渐用力，以至酸痛为好，持续按摩10分钟左右，早、中、晚各一次。

腰为肾之府，常做腰眼按摩，可防治中老年人因肾亏所致的慢性劳损、腰酸背痛等症。

脚心按摩法

中医认为，涌泉穴直通肾

经，脚心的脚泉穴法是浊气下降的地方。经常按摩涌泉穴，可益精补肾，强身健康，防止早衰，并能舒肝明目，促进睡眠，对肾亏引起的眩晕、失眠、耳鸣、咯血、鼻塞、头痛等有一定的疗效。脚心按摩的方法是：每日睡前用温水泡脚，再用手互相擦热后，用左手心按摩右脚心，右手心按摩左脚心，每次100下以上，以搓热双脚为宜。此法有强肾滋阴降火之功效，对老年人常见的虚热症效果甚佳。

强肾健身操

1.端坐，两腿自然分开，与肩同宽，双手屈肘侧举，手指伸向上，与两耳平。然后，双手上举，以两肋部感觉有所牵动为度，随后复原。可连续做3至5次为一组，每日可酌情做3至5组。做动作前，全身宜放松。双手上举时吸气，复原时呼气，且力不宜过大、过猛。这种动作可活动筋骨、畅达经脉，同时使气归于丹田，对年老、体弱、气短者有缓解作用。

2.端坐，左臂屈肘放两腿上，右臂屈肘，手掌向上，做



抛物动作3至5次。做抛物动作时，手向上空抛，动作可略快，手上抛时吸气，复原时呼气。此动作的作用与第一动作相同。

3.端坐，两腿自然下垂，先缓缓左右转动身体3至5次。然后，两脚向前摆动10余次，可根据个人体力，酌情增减。做动作时全身放松，动作要自然、缓和，转动身体时，躯干要保持正直，不宜俯仰。此动作可活动腰膝，益肾强腰，常练此动作，腰、膝得以锻炼，对肾有益。

4.端坐，松开腰带，宽衣，

将双手搓热，置于腰间，上下搓磨，直至腰部感觉发热为止。此法可温肾健腰，腰部有督脉之命门穴以及足太阳膀胱经的肾俞、气海俞、大肠俞等穴，搓后感觉全身发热，具有温肾强腰、舒筋活血等作用。

5.双脚并拢，两手交叉上举过头，然后，弯腰，双手触地，继而下蹲，双手抱膝，默念“吹”但不发出声音。如此，可连续做10余遍。

常练上述功法，有补肾、固精、壮腰膝、通经络的作用。

(未言)

胃口差 多拍大腿根

小张的胃口从小就差，入夏以来更明显了，医生说是脾虚造成的。给她开了些调理脾胃的药，并介绍了一个按摩的方法，即用轻轻拍打两侧大腿根处，每天拍打2~3次，每次3~5分钟。一个月后，小张的食欲果然有所改善。

中医认为，脾虚是指脾功能不足，特点是吃得少、胃口差、食后腹胀、四肢无力、怕冷、大便稀溏等。《黄帝内经·灵枢·邪客篇》中说道：“脾有邪，其气留于两脾。”北京中医药大学教授马慧芳教授解释说，这句话的意思是，脾胃有病，必然有邪气滞留于两脾。两脾是大腿内侧与小腹交接处的腹股沟部位。比如，现代人长时间久坐，会使周身气血运行缓慢，脾胃的运化功能就会下降，易形成痰湿淤阻。

马教授说，拍打两脾，不仅能加速气血运行，祛除病邪，还能刺激两个对治疗妇科病有效的穴位，即气冲穴和冲门穴。气冲穴在人体腹股沟处，大腿根的内侧，对于治疗月经不调、痛经、双脚冰凉等症状有一定疗效；而冲门穴在人体腹股沟的外侧，能辅助治疗崩漏、带下和各种妇科炎症。因为人体的腹股沟处是比较容易被邪气侵犯的地方，而且人体的经络多通过此处，所以适当的刺激，确有健脾的效果。但是拍打时，用力一定要轻。

(刘源隆)

中医中药

汤药冷藏不宜超一周

中医开药通常一次要开4天~7天的量，若是慢性病患者可能一次开出两周的量。很多患者会选择将所有的中药一次在医院或药店代煎，然后将煎好的药汤保存在冰箱里。那么，煎好的中药在冰箱里到底能保存多久？

首先，我们来了解一下代煎中药汤剂的包装形式。目前代煎的中药汤剂最常见的包装是真空密封包装。我们发现，各家医院和药店在密封真空包装袋上提示的药液保存时间不尽相同。曾经有这样的研究，将相同的汤

剂在不同的温度条件下存放，通过观察药汁的变质程度，分别记录臭气、混浊、生霉及酸度等测定项目。结果发现，温度越高，药液变质越快。在气温较高的季节里，室温在25℃以上，一般汤剂保存不超过两天；如果冷藏，则一般保存7天不会有变质现象。另外，不同方剂即使在同一条件下，变质程度差异也较大，若药液内淀粉、蛋白质、糖类等成分含量较多，则变质更快。

为了安全起见，专家建议，密封真空包装的中药汤剂最好在冰箱冷藏室0℃~5℃范围内保存，保存时间为7天~14天，但最好不要超过7天。一方面是因为汤药煮好后，在拿回家冷藏前常有半天到一天的室温保存，这会加速药汤变质；另一方面，煎煮的药汤里若含有全蝎、蜈蚣等动物类中药或熟地、黄芪等糖分含量较高的中药，也会影响保存时间。若发现药液袋鼓起或药液变味、有气泡等异常现象则属变质，不可服用。

如果是用普通器皿来盛放中药汤剂，一般不建议隔夜服用，即使放置在冰箱冷藏室中，也不应超过3天，以免药液变质影响健康。(臧宜超)

