

## 节假日熬夜 中医帮你 赶走黑眼圈

节日期间免不了熬夜,而长时间熬夜、打麻将、过度看电视、上网,是导致黑眼圈的直接因素。中医教你下面几种方法,赶走“黑眼圈”。

### 一、眼部按摩

**1.攒竹** (眉头之间稍浅的凹陷)用大拇指按住两边的穴位,按摩手法有点像把两个穴位向一起推。

**2.丝竹空** (眉尾部分稍稍凹陷的部位)用中指或者食指慢慢地、轻轻地向内侧推揉。

**3.太阳** (眉梢和外眼线连线处向外1厘米处)用中指按住穴位轻轻地向脸部中央推揉。还可在眼周围皮肤上涂上眼部按摩霜或眼部营养霜,用无名指按压眼尾处、球后)下眼眶中外1/3处)、四白(下眼眶中内1/3处)、眼明(内眦角内上方)、鱼腰(眉正中)、迎香(鼻翼外侧),每个穴位按压3~5秒后放松,连续做10次。将中指放在上眼睑,无名指放在下眼睑,轻轻地由内眦向外眦轻拉按摩,连续10次。再用食指、中指和无名指指尖轻弹眼周3~5圈。



### 二、敷眼法

**1.马蹄莲藕渣敷眼** 洗净马蹄、莲藕,将马蹄削皮,然后将马蹄和莲藕切碎,放入榨汁机,再加2杯水搅拌。睡前用碎渣敷眼10分钟,汁水可饮用。

**2.土豆片敷眼** 土豆削皮、清洗后,切成片,将土豆片敷在眼上约5分钟,再用清水洗净面部。长芽的土豆不宜用。

**3.柿子泥敷眼** 切开熟透的柿子,挖出柿肉,调匀后敷眼10分钟,再用湿毛巾抹掉,早晚各一次。

**4.茶叶敷眼** 将泡过的红茶包敷于黑眼圈上,约5分钟。

### 三、中药补肾

中医调理主要以补益肝肾、解郁明目为主。肾阴不足者可服用六味地黄丸、知柏地黄汤、枸杞地黄丸等。肾阳不足者宜服用桂附地黄丸等进行温补。

### 四、食疗

芝麻、花生、黄豆、胡萝卜、鸡肝、猪肝等含大量维生素A的食物,有助于消除黑眼圈。此外,还可以用枸杞和红枣泡枸杞茶饮用。(红琴)

## 中医知识点

# 五脏主宰你的容颜

人体各部分以五脏为中心,通过经脉、气血、津液与人体皮肤、五官、须发、四肢、九窍构成一个有机整体。从中医美容学的角度来看,一个人的相貌、仪表乃至神志、体形等,都是脏腑、经络、气血等反映于外的现象。脏腑气血旺盛则肤色红润有光泽,肌肉坚实丰满,皮毛荣润。故中医美容学非常重视脏腑气血在美容中的作用,通过滋润五脏、补益气血,使身体健美,容颜常驻。

**1.心** 心的生理功能是主血脉、主神明,在体合脉,开窍于舌,其华在面。面部的色泽荣枯是心气心血盛衰的反映。心的气血充沛,方能面色红润光泽。若心血不足,脉失充盈,则面色淡白无华,甚至枯槁;心气不足,血不上荣,则面色虚浮光白;血行不畅,血脉瘀滞,则面色青紫,枯槁无华。

**2.肺** 肺的生理功能是主气司呼吸,主宣发肃降,在体合皮,开窍于鼻,其华在毛。肺通过宣发作用,将气血和津液输布到皮肤毫毛,起滋润营养作用,并调节汗孔开合,调节体温和抵抗外邪。肺气充沛,则皮毛得到温养



洛阳同华堂(新区政和路药监局一楼)协办 电话:63936506

而润泽,汗孔开合正常,体温适度并不受外邪侵袭。若肺气虚弱,则皮毛失养,汗孔失于调节而多汗或少汗,体温失度,外邪易于侵袭。

**3.脾** 脾的生理功能是主运化,主统血,在体合肉,开窍于口,其华在唇。全身肌肉的营养要靠脾输布和化生营养物质来供养。脾气健运,则身强体健,

肌肉丰满。若脾失健运,则肌肉消瘦,四肢疲惫。脾气健运则唇色红润泽丽,若脾失健运,则唇色淡白无华。

**4.肝** 肝的生理功能是主疏泄,主藏血,在体合筋,开窍于目,其华在爪。筋附于骨节,由于筋的扩张和收缩,全身关节才能活动自如,而筋必须得到肝血濡养才能强健及伸缩活动。若肝血

不足,则筋失所养,致使运动迟缓,屈伸不得,甚至拘挛、颤动;甚则指(趾)甲枯槁、变形甚至脆裂。若肝血充盈,两目光泽有神,若肝血不足,则两目干涩,视物不清;肝火上炎,目赤红肿;肝风内动,两目斜视,甚至目睛上吊。

**5.肾** 肾的生理功能是主藏精,主水,在体合骨,开窍于耳和二阴,其华在发。骨为人体的支架,人体骨骼的生长、发育、修复等均依赖肾精的滋养。肾精充足,则骨骼健壮,四肢强劲有力,行动敏捷。若肾精不足,则骨骼发育不良或脆弱、痿软,腰背不能俯仰,腿足痿弱无力。牙齿也必须依赖肾精的滋养才能坚固。如肾精不足,则小儿牙齿发育迟缓,成人牙齿松动易落。人体的头发为肾的外华,这是由于肾精能化血,头发依赖精血滋养,所以头发的生长和脱落,润泽和枯槁,茂盛和稀疏,乌黑和枯白等,都与肾精有关。肾精充足,则头发茂盛乌黑;肾精亏虚,则头发枯槁、稀疏、枯白和脱落。

综上所述,一个人的相貌、仪表是否美好,均与五脏功能密切相关。(严容)

## 中医膳食： 常吃红枣 赛过灵芝草

民间有个谚语叫“一日吃红枣,终身不显老”,可见大枣对人体的好处,也说明红枣作为药食同源的食物,需要每天吃一些方可。由于它味甘性平,较为温和,所以任何季节都适合吃。

从营养学讲,红枣也被称为“天然维生素丸”。这是因为大枣中维生素的含量为百果之冠,所含磷、钙、铁也

比一般果品多2~12倍。另外大枣可安中、养脾胃、生血气、助元气等,经常食用可使面色看起来更红润,有精神,有力气,还可调理脾胃不适,安神保肝,自然就会延年益寿。有专家对百名虚弱患者做对比试验,结果发现,凡是坚持吃枣食疗的患者,其身体恢复要比单纯吃维生素类药物的患者快3倍以上。(灵芝)

## 三种方法 让中药喝起来不那么苦

俗话说“良药苦口利于病”,可真正面对这一碗“苦水”时,多数人还是会犯愁怎么喝下去。其实,下面三个方法可以让中药喝起来不那么苦。

**1.放凉。**  
37℃时舌头的味觉最敏感,随着食物温度降低,味觉会逐渐减弱。因此,第一步就是在室温下把药汤放凉至25℃左右。但要注意,药

汤太凉会伤及脾胃。  
**2.用吸管。**  
舌头上感受苦味的味蕾主要在舌根中部,用一只粗吸管喝药能让药物尽量避免接触舌头。

**3.凉水漱口。**  
喝药后马上用凉水漱口,也可以减轻苦味。最好再喝上半杯温开水,既能暖胃,又有利于药物的吸收。(三山)

## 专家忠告

# 这几类人不宜针灸减肥

在众多减肥方法中,针灸减肥以痛苦小、无副作用、无需节食等优点成为众多爱美人士的首选方法。那么,是不是所有肥胖者都适合针灸减肥呢?

肥胖一般分为病理性肥胖与生理性肥胖两种,病理性肥胖患者可通过针灸治疗,改善病症达到减肥的目的,而对于生理性肥胖者,针灸减肥法基本无效。

针灸减肥效果最好的是成年肥胖者,最合适的年龄是在20~40岁。尤其是腹部肥胖的人,通过经络调节,针刺穴位,对腹部脂肪堆积者减肥效果比较突出;其次对于体内水湿太重的

肥胖者而言,通过针灸可利尿、发汗,从而起到消除水湿的作用,达到减肥的目的。

一些人由于胃酸分泌过多,饥饿感强烈,一直都有想吃东西的冲动,这类肥胖者也就是一般所说的“胃火旺”,针灸的功能是降低肥胖者的胃火,降低或抑制肥胖者亢进的食欲,从而减少进食量,避免过量进食,并抑制其肠胃消化及吸收功能。

另一些人肥胖是习惯性便秘所致,针灸可达到通便的作用;还有就是更年期女性肥胖,这个时期的女性由于活动量少,内分泌失调,如果饮食上不严格

控制,很容易堆积脂肪,造成肥胖,针灸通过调节体内分泌而达到减肥的目的。

需要注意的是,有以下情况的患者不适合针灸减肥:1.患各种疾病期间不宜针灸减肥。2.具有出血倾向疾病比如血友病患者、凝血机制障碍的人及贫血者。3.义务献血未满1个月。4.患有皮肤病。5.心脏功能较弱者。

专家提醒,目前社会上针灸减肥名目繁多,治疗机构也是鱼龙混杂,一定要选择获得有关部门批准、有执业资格的医疗单位就诊,在专业医生指导和治疗下进行减肥和调理。(晓昕)

