



小小年纪就一把度数?

# 中医教您呵护儿童明亮双眸

作为在数字化浪潮中成长的“屏幕原住民”一代，孩子们的童年正在被近视的阴影所覆盖。家长们往往在发现孩子视力下降后才匆忙采取措施，这无异于亡羊补牢。不过，数千年的中医智慧为我们提供了另一种更高明的策略——治未病。作为中医治未病学科体系的创建者，湖南医药学院校校长、博士生导师何清湖教授强调，儿童眼健康应以预防为主，防患于未然。中医将整个身体系统的调养都纳入到近视防御中，从五脏到筋络，从食补到起居，形成了一套完整的防近视宝典。

儿童眼健康的治未病理念包含三个核心层次：“未病先防”“既病防变”和“瘥后防复”。(1)未病先防，意味着在孩子视力完全正常时，就通过调整生活习惯、合理膳食和日常保健，构筑坚固的“视力防火墙”。(2)既病防变，这对应着在视力出现早期波动时，及时采取中医适宜技术干预，避免其发展为真性近视。(3)瘥后防复，指的是对于已经发生近视的孩子，通过持续的综合调理，延缓度数加深，防止向高度近视发展。

本期我们先介绍第一道防线：未病先防，这是预防近视最关键、也是最经济的阶段。目标是为孩子打造一副“金刚不坏”的好体质和好习惯，让近视无隙可乘。

## 1. 饮食调理：喂养一双“爱吃饭”的眼睛

日常饮食是为眼睛补充“燃料”最直接、最根本的方式。护眼饮食不仅在于“吃什么”，更在于“如何搭配”，通过均衡膳食，并依据食物的颜色、性味与脏腑的对应关系进行科学调理，才能由内而外滋养双眸。

① 夯实基础：“能量”食物，强健脾胃。

脾胃是气血生化之源，如同身体的“营养转化工厂”。脾胃功能强健，才能将食物精华有效输布于目。

核心食材：山药、小米、南瓜、红枣、薏米。

调理原则：选择甘平、易消化的食物，温养脾胃。

② 精准滋养：“明目”食物，补肝益肾。

根据“五色入五脏”理论，有针对性地摄入不同颜色的食物，可以直达靶向脏腑，补益精血。

绿色入肝：肝开窍于目，绿色食物能舒缓肝气、滋养肝血。

核心食材：菠菜、西兰花、芦笋、芥蓝。

黑色入肾：肾精充足，则目视明亮，黑色食物能填补肾精。

核心食材：黑芝麻、黑豆、桑葚、黑枸杞。

黄色护目：富含叶黄素和维生素A，是视网膜健康不可或缺的“防晒剂”和光感受器原料。

核心食材：玉米、胡萝卜、蛋黄、黄心地瓜。

③ 经典茶饮：护眼“神仙水”。

菊花、枸杞、决明子等药食同源食材，性质平和，日常泡水饮用，是方便高效的护眼良方。

## 2. 起居有常：给眼睛“充电”与“休息”的节奏

拥抱阳光：中医“天人合一”的思想强调顺应自然。每日保证至少1小时的户外活动，让眼睛充分沐浴在自然光下，是预防近视最有效的方法之一，能有效刺激多巴胺分泌，抑制眼轴过快增长。

充足睡眠：夜间是肝胆经气血最旺盛、进行修复的时间。保证充足的睡眠，特别是“子午觉”，重视



在晚上11点前入睡，是让肝血自我修复、更好地濡养眼睛的关键。

## 3. 穴位保健操：每日的“眼部大扫除”

眼保健操是中医经络理论最普及的应用。坚持正确按揉眼周穴位，就如同每日为眼部的“能量管道”进行清理和疏通，能有效促进局部气血循环，缓解视疲劳。

### 关键穴位：

睛明穴（内眼角旁）：明目之要穴，如同打开“心灵之窗”的钥匙。

攒竹穴（眉头凹陷处）：疏通头部气血，缓解眉棱骨胀痛。

四白穴（眼眶下缘正中）：调和胃经气血，改善眼部供血。

太阳穴（眉梢与外眼角之间）：提神醒脑，缓解眼胀头痛。

风池穴（后颈部发际线凹陷处）：疏通脑部与眼部的气血连接，是缓解颈部紧张导致眼疲劳的关键点。

家长应指导孩子找准穴位，每个穴位以指腹轻柔按压1分钟，力度以感到微微酸胀为宜，并持之以恒。

湖南医药学院中医学院 骆敏

## 寒露话养生，防寒润燥需并行

10月8日是二十四节气的寒露。寒露时节，人体阳气慢慢收敛，阴精开始潜藏于内，气温下降较快，因而易感冒。这一时期，人体汗液蒸发较快，阴气渐生，易出现皮肤干燥、皱纹增多、口干咽燥、干咳少痰，甚至出现毛发脱落和大便秘结等症状。

### 寒露时节的养生要点

#### 1. 多食滋阴润肺的食物

可多食梨、柿、萝卜、冬瓜、百合、藕、银耳及豆类、菌类、海带、紫菜等食物，既可补脾胃，又能养肺润肠，还可防治咽干口燥等症。应少吃辛辣刺激、香燥、熏烤等类食品。

#### 2. 精神调养不容忽视

由于气候渐冷，日照减少，风起叶落，有些人会有凄凉之感，出现情

绪不稳、易伤感的忧郁心情。因此，培养乐观豁达的心态非常重要，不妨到公园湖滨，进行适当的体育锻炼，既能增强体质又可调节精神。

#### 3. 预防感冒

要适时更衣，通过加强锻炼来增强体质。室内保持一定的湿度。老年人被慢性支气管炎、哮喘病复发威胁着，更不能掉以轻心。

#### 4. 调整起居时间

气候变冷，患脑血栓的风险会增加。此时，应早卧早起，以顺应节气变化，分时调养。同时要防秋雾，这种天气易对心脏、呼吸道产生不良影响，还可能伤肺。平时习惯晨练的人，在有雾的早晨最好在室内进行锻炼。

#### 常按三个穴位

深秋后气温慢慢变冷，大家在

家可常做脚部穴位按摩，重点推荐三个穴位。

#### 1. 太溪穴

位于踝骨后方凹陷处。可滋肾阴、补肾阳，缓解肾虚引起的怕冷、手脚冰凉、头晕、失眠、咽干痛等症状。

#### 2. 太冲穴

位于脚背大脚趾与第二脚趾趾骨间缝隙。可疏肝理气、调和气血。帮助降血压、缓解头晕头痛；对女性可调理肝火旺（爱发脾气）、月经不调。

#### 3. 太白穴

位于脚内侧大脚趾根关节后下方凹陷处。可健脾和胃、祛湿。改善脾胃虚弱引起的消化不良、腹胀、胃痛、腹泻、便秘；缓解乏力、犯困、食欲不振、面色发黄。

常德市第一中医医院  
姚洛冰 吴秀英



## 衡州乌药

衡州乌药来自樟科植物乌药的干燥块根。《中国药典》2020版收载的名称为乌药。全年均可采挖，除去细根，洗净，趁鲜切片，晒干，或直接晒干。

衡州乌药历史悠久，宋代苏颂等编撰的《本草图经》（1061年成书）就有“衡州乌药”的记载。湖南是全国乌药传统主产区之一，乌药野生资源丰富，是湘中地区丘岗植被优势物种，民间流传着“湖南乌药当柴烧”。

湖南省乌药分布范围较广，衡州乌药的道地产区以衡阳市、株洲市为核心，还有长沙市、郴州市、永州市、邵阳市、娄底市、怀化市等地。

根据2020年版《中国药典》规定，衡州乌药性味辛，温。归肺、脾、肾、膀胱经。具有行气止痛、温肾散寒之功效，用于寒凝气滞、胸腹胀痛、气逆喘急、膀胱虚冷、遗尿尿频、疝气疼痛、经寒腹痛。

衡州乌药作为大宗中药材，广泛应用于中成药和中药方剂中。在2020年版《中国药典》中，24个成方制剂含有乌药，在十香止痛丸、少林风湿跌打膏、抗宫炎片等成方制剂中均含有乌药。健胃止痛片、缩泉丸、藿香水等中成药中，也含有乌药。

湖南省中医药研究院  
中药资源研究所  
副所长 副研究员 金剑

## 消肿利咽山豆根

相传当年李时珍为了编写《本草纲目》游遍全国。当他来到广西时，由于当地持续高温天气，他感到咽喉疼痛，不能言语。

一天，他继续上山寻找药材，发现一株似槐非槐的植物，感到很新奇。就在此时，遇到一位在山中采药的药农，他想上前询问，但由于咽喉疼痛，几乎无法与药农交流。药农看了看李时珍的咽喉，便将眼前这株植物连根拔起，用山泉水将根洗净，拿刀切下一片让他含着。没过多久，李时珍便觉得嗓子好了很多，也能够说话了，这让他高兴万分，立即向药农请教这株植物叫什么名字。药农告诉他，这药苗蔓如豆，八月采根用，当地人都叫它山豆根，用来治疗喉痛、喉风、喉痹、牙龈肿痛等。于是，李时珍便将这味中药的产地和功用都详细记录下来。

中医认为，山豆根味苦、性寒，有毒，归肺、胃经。具有清热解毒、消肿利咽功效。主要用于火毒蕴结、咽喉肿痛、齿龈肿痛、口舌生疮等病症。常用剂量为3~6克。因本品苦寒，脾胃虚寒泄泻者忌服。

山东省平阴县卫生健康局  
副主任医师 朱本浩