

# 起居有度 食养固本

——常宁市中医医院教您养目护眼良方

6月6日是全国爱眼日，眼为人体“精明之府”，是脏腑精气上注之所。中医经典有言“肝开窍于目，目受血而能视”，双眼的视物功能，依赖五脏六腑气血津液的濡养。当下电子产品普及，久视屏幕、作息失度、饮食不节等问题，致使民众眼干、眼涩、视疲劳、视力减退等问题频发。常宁市中医医院眼科主任邬林峰依托传统中医药养生理念，为大家分享日常中医护眼良方，以经络调理、起居有度、食养固本之法，守护双眸健康。



## 起居有度、惜视养液 中医护眼根本

中医护眼首重起居有常，惜视养液，恪守眼部卫生之本。中医认为“久视伤血、久劳伤目”，过度用眼易耗伤肝血、透支目精，导致目络瘀滞、津液亏虚，引发眼肌酸胀、视物昏蒙。日常护眼需遵循“目视有度、劳逸结合”的养生原则，摒弃不良用眼陋习。日常读书、办公需端正坐姿，做到头正、身直、肩平、目平，避免歪头斜视、低头伏案，防止气机阻滞、目脉不畅。同时严守中医护眼“三不”准则：不卧床视物、不逆光用眼、不昏暗观屏。

针对大众长期看手机、盯屏幕的用眼现状，可遵循“20-20-20”中医养生法则，每用眼20分钟，远眺6米（20英尺）外绿植20秒，舒展目络、升发清阳。每日坚持熨目、运目古法养护，晨起双手搓热，掌心轻敷双眼，温通眼周经络、滋养目窍；闭目缓慢转动眼球，上下左右循环运转，疏通目脉气血，缓解眼肌痉挛。每晚23点前入睡，保证充足睡眠，契合“人卧则血归于肝”的中医机理，让肝血充分濡养双目，从根源缓解视疲劳。

## 经络通窍、穴位养护 中医护眼有妙法

经络穴位调理是中医护眼的核心妙法，简便易行、适配日常养护。眼周汇集多条经络，穴位为气血输注之节点，坚持按摩可疏通经络、清利头目、明目润燥。日常可重点按揉睛明、攒竹、四白、太阳四大护眼穴位，以指腹轻柔点按，力度轻柔酸胀为宜，每穴按压1~2分钟。睛明穴通利目窍、调和气血，攒竹穴疏风明目、缓解酸胀，四白穴滋养目络、改善干涩，太阳穴清头明目、舒缓疲劳，每日坚持可有效改善眼部气血循环，预防视疲劳加重。

## 药食同源、膳食养目 中医护眼有特色

药食同源、食疗养目，是中医药护眼的特色优势。中医讲究“药食同源、以食养精”，通过日常饮食调补脏腑、滋养肝目，可固本培元、养护视力。日常可多食性平温润、养肝明目之品，深色食材如黑芝麻、黑豆、桑葚，可滋补肝肾、填精明目；绿叶蔬菜、胡萝卜等能滋养气血、濡润目窍；适量食用猪肝、枸杞，可补益肝血、充盈目精。同时需少食辛辣燥

热、煎炸厚味食物，避免燥热伤阴、耗损目液，加重眼干目涩。

针对长期用眼人群，邬林峰主任推荐两款温和百搭的中医明目茶饮，日常冲泡即可养护双眸。一是枸杞菊花茶，枸杞滋补肝肾、益精明目，菊花疏风清热、清利头目，二者搭配，清补兼顾，适配久视熬夜导致的眼干视物模糊；二是决明子桑葚茶，决明子清肝明目、润肠润燥，桑葚滋阴养血、补肝益肾，可有效缓解屏幕蓝光刺激引发的目涩眼胀。茶饮药性平和，无需过量，日常代茶饮即可达到养生护眼之效。

## 持之以恒、顺时养生 中医护眼理念

目为心灵之窗，养生先养目，护眼先养脏腑。中医护眼贵在持之以恒，以“顺四时、调起居、通经络、食滋养”为核心，契合人体脏腑气血运行规律。值此全国爱眼日，常宁市中医医院眼科邬林峰主任提醒广大市民，摒弃不良用眼陋习，践行中医古法护眼理念，通过科学调理养护，疏通目络、充盈气血、滋养肝目，守护清晰视界，传承中医药养生智慧。

常宁市中医医院 彭小绿

## 筛查早期肺癌 低剂量螺旋CT是首选

肺癌是我国发病率和死亡率均居首位的恶性肿瘤，据统计，我国每年新发肺癌病例超70万，死亡超60万，严重影响人们健康。早发现、早诊断、早治疗是改善肺癌预后、提高患者生存率的关键，目前，低剂量螺旋CT是早期发现肺癌的重要手段，本文为大家介绍低剂量螺旋CT的相关知识。

### 什么是低剂量螺旋CT

早期肺癌症状不明显，一旦出现咯血、胸痛、咳嗽等症状时，多数已经发展到中晚期。临床观察发现，早期肺癌5年生存率可达70%~90%，而晚期则不足5%，因此，肺癌早筛非常重要。

很多患者面对CT检查会陷入两难——既担心CT辐射伤害身体，又担心不检查延误病情。实际上，随着现代医学的发展，低剂量螺旋CT通过优化CT扫描设备关键成像参数，降低X射线管电流、管电压，与传统常规CT相比，其辐射剂量已大幅下降，约为其1/6~1/4。虽然低剂量扫描会在一定程度上影响图像质量，但肺部天然对比度好，在检测直径大于2~3毫米的肺部结节时，其灵敏度和准确性与普通CT相当，既能满足临床诊断需求，又能减少潜在健康风险，是筛查早期肺癌的首选。

### 低剂量螺旋CT的优势

1.灵敏度高 低剂量螺旋CT可清晰显示肺部细微结构，对早期肺癌的检出率是X线胸片的4~10倍。

2.辐射剂量低 一次肺部低剂量螺旋CT检查的辐射剂量约为0.6~1.5毫希弗，远低于大自然年辐射剂量（每年约2.4毫希弗），远低于常规CT，检查相对安全。

3.无创便捷 该检查具有操作简单、无创等优势，检查过程仅需几分钟。

4.特异性高 通过对结节的形态、密度、大小等特征进行分析，有助于初步判断结节的良恶性。

当然，低剂量螺旋CT也存在一定局限性，例如，它无法判断所有肺结节的性质，对于体积过小、密度较低的结节，仍存在漏诊可能；另外，其检查结果受医生诊断水平差异的影响。若发现可疑结节，需进一步结合增强CT、穿刺活检等检查综合判断。

### 适用人群与注意事项

低剂量螺旋CT主要适用以下人群：1.年龄≥40岁；2.具有以下任意一项危险因素者：吸烟史≥20年；被动吸烟史≥20年；有慢阻肺、肺纤维化病史、肺癌家族史；3.有职业暴露史；4.长期暴露于厨房油烟或居住在空气污染严重的地区或环境中。

检查前需去除内衣上的金属扣、项链、胸针等金属物品，以免影响图像质量；适当进行呼吸训练，减少运动伪影；避免进食豆类、牛奶等过多产气食物。检查时仰卧于检查床上，双手上举，并根据医生指令吸气、屏气。检查后无需特殊处理，可以正常饮食和活动。

湖南省第六工程有限公司建设医院  
刘伟军

## 皮肤发黄不一定是“上火”，可能是肝胆在“求救”

很多人发现皮肤、眼白发黄，会误以为是过度疲劳或“上火”，自行服用降火药物调理，其实，这很可能是黄疸的典型表现，提示肝胆系统出现了严重问题，是肝胆发出的求救信号，需高度警惕。

黄疸的本质是血液中胆红素异常升高，导致皮肤、黏膜、眼白发黄。胆红素是红细胞代谢后的产物，正常情况下由肝脏处理、经胆道排出体外，只要这一代谢过程中的任何一环出了问题，都会导致胆红素在体内堆积，引发黄疸。

根据黄疸的具体原因，可将其分为三类，即肝细胞性黄疸、梗阻性黄疸和溶血性黄疸。其中，肝细胞性黄疸最为常见，多由乙肝、丙肝、药物性肝损伤、肝硬化等肝脏疾病引起，肝细胞受损后无法正常处理胆红素，导致胆红素升高，常伴随乏力、食欲差、腹胀、肝区隐痛等症状。梗阻性黄疸多因胆道堵塞所致，如胆结石、胆道狭窄、胰腺肿瘤等，除了引起皮肤发黄外，还会伴有皮肤瘙痒、大便颜色变浅（严重者呈陶土色）、小便深如浓茶等典

型表现。溶血性黄疸主要与血液疾病相关，是红细胞大量破坏导致胆红素骤增所致，可伴随贫血、头晕、酱油色尿等症状。

因此，一旦出现眼黄、皮肤黄等症状，不论是什么原因，都应及时就医，尽快完善肝功能、腹部超声等检查，明确病因后进行针对性治疗，千万不要轻信所谓的“偏方”，否则可能延误肝胆疾病，甚至肿瘤的诊治。

湖南中医药大学第一附属医院  
肝胆胰疝外科 陈青山