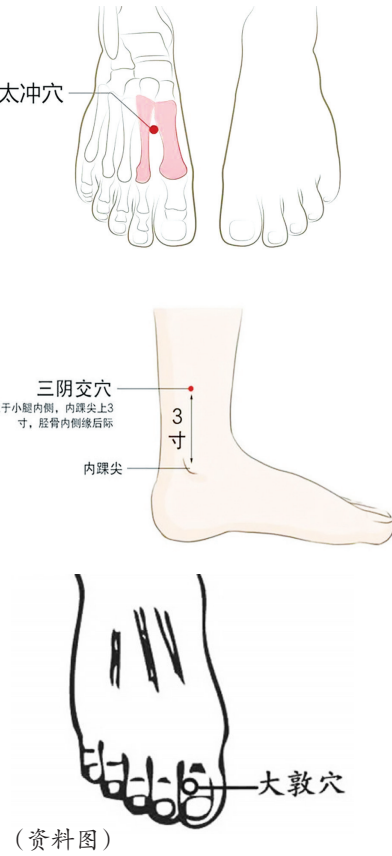


熬夜别慌张 中医来护肝

仵三娟

许多人经常熬夜,长期熬夜最直接伤害的部位就是肝脏。从现代医学角度看,长期熬夜会导致生物钟紊乱,影响肝脏的代谢和解毒功能。中医认为“人卧则血归于肝”,子时(晚上11点至次日凌晨1点)是肝胆排毒、自我修复的黄金时间。此时,若未进入深度睡眠,肝血便会损耗,毒素也会不断堆积。长此以往,不仅会引发肝火旺、肝气郁结,更可能诱发多种疾病。

很多人为了护肝,会选择吃护肝片,但中医认为,调整作息搭配穴位



诗词课堂

永祚寺

赵丽娜

永祚寺,民间俗称双塔寺,始建于明万历年间。宣文佛塔、文峰塔,位于双塔寺的最高之处,均为13层塔,八边形结构。双塔蓬勃向上,兼容并蓄,是美丽太原的城市标志,更是中国砖塔成双组合实例中形制最完善、规模最大、塔身最高的一组。

这首《谒永祚寺双塔凌霄》在营造意境上颇具匠心。首联“漫山岭峻翠罗裙”以柔美比喻勾勒远山轮廓,赋予自然以灵动之姿,为永祚寺营造出清雅背景。“永祚新词佛法文”巧妙地将永祚寺承载的人文底蕴与宗教气息融入其中,在青山秀水间注入文化内涵,奠定了古朴厚重的基调,使读者仿佛能感受到历史与宗教交织的神秘氛围。

颌联“交臂层楼从不散,并肩双塔未曾分”堪称妙笔。诗人运用拟人手法,赋予双塔以人的情感与姿态。

按摩,才是更天然、更有效的护肝方式。现在就为大家分享3个“补救穴”,熬夜后按一按,效果比护肝片还好。

天然“养肝药”

中医经络学说认为,肝经贯穿全身,刺激特定穴位可以疏肝理气、补肝血、降肝火。以下3个穴位,堪称“熬夜补救穴”,操作简便,每天坚持按摩,护肝效果显著。

1.太冲穴

位置:足背第1、2跖骨结合部前方凹陷处。

作用:可疏肝解郁、降肝火,有效缓解熬夜后的头痛、易怒、眼干涩等症状。

按揉方法:用拇指指腹按压穴位,力度以产生酸胀感为宜,顺时针揉按3至5分钟,每日2次。若按压时感觉疼痛,说明肝经有淤堵,需坚持按摩直至痛感减轻。

2.三阴交

位置:内踝尖上3寸(约4横指),胫骨内侧缘后方。

作用:补肝血、调理月经、改善失眠,尤其适合女性熬夜后调理。

按揉方法:拇指按压并画圈揉动,每侧50次。若按压后再配合艾灸10分钟,效果更佳。

3.大敦穴

位置:大脚趾外侧(靠第二趾一侧)甲根边缘约2毫米处。

作用:可清肝明目、调理肝气郁结,缓解熬夜后的眼疲劳、烦躁等不适。

按揉方法:用指甲轻掐或艾灸,每侧30次。

熬夜后补救与预防

除了按摩穴位,中医还推荐以下护肝方法,帮助我们更好地养护肝脏。

1.饮食护肝

《黄帝内经》有“青色入肝”的理

论,菠菜、芹菜、西蓝花等绿色蔬菜富含叶绿素,可增强肝细胞解毒能力。推荐“清肝翡翠汤”:取菠菜200g、猪肝100g、枸杞10g,煮汤食用,可有效缓解熬夜后眼干、眼涩的症状。

2.作息护肝

遵循顺应天时的养生之道,23点前入睡,让肝胆在最佳时段进行排毒。中医强调“久视伤血,久坐伤肉”,因此,每用眼40分钟需远眺绿色植物3分钟;每久坐1小时,需起身拍打胆经(大腿外侧)50次,以此促进肝经气血循环。

3.茶饮护肝

枸杞菊花茶:用15g枸杞搭配10g菊花冲泡,具有清肝明目之效,适合长期用眼人群,可预防因肝血不足导致的视力下降。

玫瑰花茶:取6g干玫瑰花冲泡,能疏肝解郁,改善经前乳房胀痛、情绪烦躁等问题。《食物本草》记载其“主利肺脾,益肝胆”。

茵陈茶:用10g茵陈煮水饮用,可清热利湿,适合湿热体质(爱出油、长痘)人群,尤其适合春季护肝。不过,茵陈性微寒,连续饮用不宜超过2周,以免损伤脾胃。

4.情志护肝

保持良好的情绪也是疏肝解郁的重要方法。日常生活中要少生气,多做深呼吸或“嘘肝法”(面对绿树,口发“嘘”声吐气)。根据《黄帝内经》“角音入肝”的理论,推荐聆听《胡笳十八拍》《紫竹调》等角调式音乐,其舒缓流畅的旋律有助于化解肝郁。每日饭后听30分钟,同时配合深呼吸,感受肝气随音乐舒展。

熬夜对肝脏的损害是一个逐渐累积的过程,但通过科学的中医调理,我们完全可以将伤害降到最低。

(作者单位:山西省中医院)



东方瓶花之美

郭志芳 文/图

中国传统插花艺术源远流长,而瓶花作为其中极具代表性的表现形式,承载着东方美学的独特韵味,尽显典雅气质。它以瓶为器,以花为魂,不仅能充分展现花材的线条美,更赋予木本花材高雅的艺术魅力,是最具东方式插花风格的典范之作。瓶花的应用广泛,可摆放于厅堂、茶室、书斋和展厅等。瓶花的造型多样,材质上冬春宜用铜瓶,夏秋宜用瓷瓶,书斋茶室宜小瓶。

在传统文化中,“瓶”寓意深远,象征平安吉祥,是美好的化身。在我国古典插花中,瓶花和盘花是最早出现的一种插花表现形式。南北朝时已见应用,随后逐渐成为流行的一种插花类型。在漫长的岁月里,瓶花甚至成为中国插花的代名词,明代多部著名插花专著,如高濂的《瓶花三说》、袁宏道的《瓶史》和张谦德的《瓶花谱》,均以瓶花为核心,集中展现了当时中国插花艺术的最高水准。

瓶花特点

瓶花,即以各类瓶器为容器进行创作的插花艺术。瓶器身高口小的特点,使得瓶花在插制过程中对技巧要求极高。传统瓶花常使用“撒”来固定花材,通过将瓶口分隔成不同区域,利用花枝与“撒”以及瓶器内壁之间的相互支撑,使花材稳固,从而为造型创作奠定基础。这种独特的固定方式,体现了古人的智慧与匠心,也赋予了瓶花独特的艺术魅力。

瓶花插制要点

1.主从有序,层次分明

瓶花创作中,需确保三大主枝清晰可辨,焦点突出。从枝与主枝相互配合,疏密有致,通过合理的搭配展现作品的韵律与节奏,营造出和谐统一的视觉效果。

2.简洁雅致,线条流畅

瓶口部分应保持简洁清爽,避免过于繁杂;花材聚集处需紧密有序,使线条流畅自然,凸显瓶花高雅的气质。

3.器形相宜,主题呼应

选择瓶器时,注重其素雅简洁的风格,同时确保瓶器的图案、造型与插花作品的主题相呼应,使花与器相得益彰,共同诠释作品的意境。

谒永祚寺双塔凌霄

林暮雪

漫山岭峻翠罗裙,
永祚新词佛法文。
交臂层楼从不散,
并肩双塔未曾分。
三秋捧日随青士,
几度擎天伴紫君。
仰望凌霄人未老,
登临再看晋阳云。

诗词知识:拟人

诗中两联聚焦双塔,通过拟人化的“交臂”“并肩”“捧日”“擎天”等动态描写,将双塔塑造成具有生命力的形象,既展现双塔的外在形态,又赋予其守护一方的情感寄托。诗人以人观景,仰望双塔凌霄之势,体现对双塔的崇敬,将个人情感与宏大的地域景观融合,情景相生,让整首诗在艺术表现力与思想内涵上都达到了较高的水准。