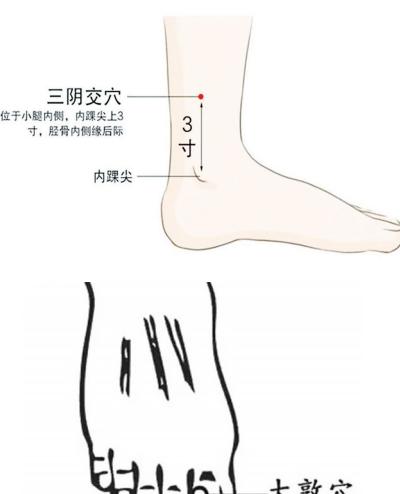
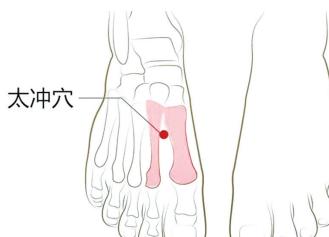


熬夜别慌张 中医来护肝

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



(资料图)

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“漫山峻岭翠罗裙”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。

颔联“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。

“交臂”“并肩”生动地描绘出双塔相依相伴、形影不离的亲密模样，仿佛是携手并肩的挚友，相互扶持，不离不弃。这一意象鲜活灵动，让原本静默的建筑焕发出生命的活力，读者眼前似能浮现出双塔彼此依偎的温馨画面，深切感受到它们之间深厚的情谊。

颈联中“三秋捧日”“几度擎天”将双塔置于广阔的时空维度中，展现其凌云之势与坚守之态，“青士”“紫君”的运用，为诗句增添了神秘色彩。在传统文化中，“紫”常与仙界、帝王相关，蕴含着尊贵、神秘之意；“君”可指代神仙，二者结合，使双塔仿佛具有了超凡脱俗的仙气，意境深邃悠远，令人遐想无限。

尾联“仰望凌霄人未老，登临再看晋阳云”，由景及人，在壮阔景致中融入对岁月与人生的感悟，意境由景入情，余韵悠长。

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、西兰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，是极具东方式插花风格的典范之作。瓶花的应用广泛，可摆放在厅堂、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“撤”来固定花材，通过将瓶口分隔成不同区域，利用花枝与“撤”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

漫山峻岭翠罗裙，
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。