

廖品正：万事要有度，阴阳要平衡

■ 朱落璠

谈到养生，第三届国医大师、著名眼科专家、成都中医药大学附属医院教授廖品正正常会把“做事有度”挂在嘴边。



魏 宇 / 绘

● 给眼睛放个假

廖品正说，用眼过度是导致眼部问题的重要原因之一。如今看电脑、手机占据了人们太多时间，但长时间盯着手机屏幕会对眼睛产生压力，可能导致视力下降、干眼症等问题。因此，看手机、电脑 40～50 分钟后，适当给眼睛放个假，休息 5～10 分钟。

廖品正认为，在如今快节奏的生活中，一些不良的生活习惯也会影响视力，如在地铁、汽车上看手机，此时正处于动态状态，目标物体不确定，眼睛便总会调焦，对眼部损害较大。此外，LED 灯光源闪烁不定，对视力不好，不如白炽灯。一些“深夜手机党”则喜欢晚上一直躺在床上玩手机，由于屏幕和周围环境亮度对比大，会对眼睛造成持续性刺激，引起视疲劳。


此外，廖品正指出，不少人受干眼症困扰。干眼症的病因有很多种，主要原因是眨眼频率降低，眼睛得不到泪液润滑所致。另外，受外界刺激泪液分泌也会减少。如今，虽然人工泪液可以缓解眼部干燥，但日常生活中也要做好护眼工作，如注意眼部卫生，科学用眼，尤其不要熬夜。在饮食上则不要常吃刺激性食物，多吃蔬菜水果，如胡萝卜、菠菜、蓝莓，以及鱼肉和牛肉等。出门可以戴太阳镜，避免阳光直射。

日常生活中，青少年要做到不偏食、少吃甜食，甜食易增长眼轴，加重近视；要加强体育锻炼，尤其是乒乓球和羽毛球这类能让眼睛交替看远近的运动，对孩子的眼球锻炼有好处。近距离用眼时间不宜过长，用眼后要注意休息，尤其是课间，多做眼保健操，缓解视疲劳。

● 日常生活有节制

廖品正说，日常养生要掌握生命活动规律，以调理阴阳为主，要特别注意情志平衡，情志过激会影响健康，如忧思过度有可能导致视力模糊。因此，必须随时调整机体生理与外界环境的关系，才能维护其协调平衡状态。

日常生活中，要注意自己的身体状态。随着生活水平的提高，越来越多的人开始注重养生，但由于缺乏中医药相关知识，不少人盲目吃补药，不但达不到效果，反而给身体带来一些不良反应。其实，无病不虚的人不需进补，中医强调进补的原则是“虚则补之”，但不分虚实诸证，乱用补药，只会越补越糟。

养生还要注意生活中的点点滴滴，如每餐只吃七八分饱，不要营养过剩，也不要挑食。当下很多女性为了保持身材，追求骨感美，常常饿着肚子。如果身体营养不够，眼部营养也会跟不上，就易生病。此外，如果长期吃油腻食物，易引发脂肪肝，导致眼睛发红。所以匀称的身材最健康，这个状态下的眼睛也最健康。 

摘编自《中国中医药报》