

身体像“生锈”一样没活力 中医治未病教你给健康“上点油”

现代人常感到疲惫、僵硬，仿佛身体“生锈”了。这是生活方式紧张、经常得不到休息、工作压力大没有及时调整，以及作息时间混乱的结果。中医有“治未病”理念强调健康管理，通过饮食调理、疏通经络、调节情绪等方式为身体“上油”，重获灵活与活力。养生需长期坚持、因人而异，唯有将中医智慧融入生活，方能在忙碌中守住身心健康。

现代人为何感觉“身体生锈”

在快节奏的社会里，许多年轻人虽未老，却已身体沉重、手脚僵硬，易疲劳，早晨如同生锈的机器难以启动。久坐、长时间使用手机、熬夜加班、缺乏运动，这些习惯使新陈代谢减慢、气血不畅。加之持续紧张、焦虑、抑郁等情绪影响，身体处于亚健康状态，就会出现腰酸背痛、颈肩僵硬、肠胃不适等“小毛病”。这些症状虽未达疾病诊断标准，却已影响生活。从中医角度看，这已经是气机紊乱、气血不调，导

致机体功能失调。现代医学关注疾病本身，而中医则很早就重视这些“小毛病”，提出“治未病”理念，即在疾病发生之前进行干预，让身体恢复自我修复和调节的能力。

中医如何看待“未病”状态

中医“未病”指尚无明确疾病，但身体机能已出现问题，气血出现紊乱，中医经典《黄帝内经》说“上工治未病”，意思是高明的医生注重防病，而不是等生病了才治。中医认为，人是一个整体，阴阳平衡、脏腑协调、气血流通才是健康的基础，若因为饮食不当、情绪低落、作息不规律，就可能引发各种“小毛病”。例如睡眠质量差、经常感冒、无精打采等。医生通过望、闻、问、切，能够及时发现这些苗头，并提前进行调理。中医治未病方法包括医养结合、针灸推拿、药膳食疗、情志疏导等，旨在帮助恢复活力、预防疾病。

日常生活中的“上点油”之法

要想让身体这台“机器”运

转更顺畅，日常生活中就得有意识地“上点油”。饮食上，中医主张“药食同源”，宜多食健脾养胃、补气养血之物，如山药、红枣、桂圆、黄芪、枸杞等；少食生冷、辛辣、油腻食物，因为这些食物会加重人体的气机偏颇，导致不适，例如生冷会损伤脾胃，损耗阳气，加重阳虚倾向。运动方面，不需剧烈运动，太极拳、八段锦、慢走、拉伸等温和运动更适合大众，有助于气血流通、筋骨柔韧。情绪方面也要注意，工作之余可以静坐冥想、练习呼吸、做头皮或足底按摩，放松心情、安定心神，晚上按时睡觉，保证充足的睡眠时间，这是恢复精力的重要环节。日积月累的良好习惯，都是在给身体“上油”，让其保持润滑与灵动的状态。

养生并非一朝一夕：长期坚持的智慧

很多人都想短时间内进补或者一次性调理好身体，但中医养生讲究的是长期坚持、循序渐进，重在平衡，顺应自然。春养

肝、夏养心、秋养肺、冬养肾，每个季节的调养重点不一样，每个人的体质也不同，不能盲目跟风所谓的“养生法宝”，应结合自身寒热虚实、是否有慢性病等情况，在专业中医师指导下量身定制调理方案。中医强调“内修”，不仅是调节饮食起居，也要调节心态，保持恬淡从容、乐观积极的生活态度，坚持科学养生，日积月累，才可能在不知不觉中收获身体的轻盈和精神的明亮。

身体如“生锈”般乏力，需要一个长期的恢复过程。中医治未病告诉我们，健康要靠预防，靠日常的生活调养，而不是等病了才去乱吃药。现代人可以适当放慢节奏，倾听身体的声音，给身体“上点油”，把中医的智慧融入生活，让身体重新变得灵活自如，找回真正的轻松和活力。

(作者:陈劲智 泉州市中医院 副主任医师)

近视不只是戴眼镜 高度近视背后的眼底病变,你可能从未了解

很多人认为,近视无非就是配副眼镜,或者做完激光手术就一劳永逸了。然而,对于高度近视者(通常指近视度数超过600度)来说,近视远非这么简单。它更像一个潜伏的“视力杀手”,其真正的风险在于眼球结构改变所引发的一系列致盲性眼底病变。这篇文章就来谈一谈这些藏在高度近视眼睛深处的危机。

根源探秘:高度近视不仅仅是“看不清”

其实只要近视,眼底疾病的风险都会上升。但通常来说,度数越低,风险越小。一旦近视度数超过600度,成为高度近视,风险就会大大增加。高度近视者眼轴一般超过26毫米,此时眼球就像被吹大的气球,眼球壁(视网膜、脉络膜)也随之被拉扯得更薄更脆弱。基于北京等地的流行病学研究发现:高度近视眼底病变已成为中国人首位不可逆性致盲眼病。而一项荷兰的研究表明,9.6%的高度近视者最终会失明。

隐形杀手:高度近视常见的眼底病变有哪些?

眼球被拉长后,脆弱的眼底

会引发哪些问题从而影响视力甚至失明呢?以下是几种最常见且危险的并发症:

1. 视网膜脱离

高度近视者的眼球壁比较脆弱,这时如果遭遇外力冲击等极端情况,如过山车、跳楼机、大摆锤等刺激项目,跳水、蹦极、滑翔伞等极限运动,会带来突如其来的眼压变化,导致视网膜开裂,甚至像墙纸一样脱落。这时患者会感觉眼前突然出现大量飞蚊、闪光感、视物变形或视野被黑影遮挡。

2. 黄斑病变

黄斑是视网膜中最重要的区域。眼球变形同样会牵拉黄斑,严重时黄斑区也会出现撕裂或破洞,其周围脆弱的眼底血管在牵拉中也可能发生破裂或长出异常的新生血管,从而导致渗漏或出血。患者常描述看东西时直线变弯、门框歪斜或者中心视野出现暗点等,这些都是黄斑病变的典型症状。

3. 青光眼

高度近视者患开角型青光眼的风险比正常人高出数倍。被拉长眼球可能会压迫房水

排出的通道,导致眼压升高,从而逐渐压迫和损害视神经。青光眼的视野缺损是隐匿且不可逆的,因此早期筛查至关重要。

4. 白内障

高度近视会加速眼内晶状体的老化,导致白内障提前发生,患者通常表现为视力逐渐模糊,对比度下降。

防患未然:高度近视者如何守护眼底健康

面对风险,主动管理和定期检查是守住光明的关键。

首先,定期检查眼底:高度近视的患者可通过每年至少一次的眼底检查,最大程度地降低眼部疾病发生的风险;如果已有病变迹象,需遵医嘱缩短检查间隔。其次,避免疲劳用眼:看手机时姿势要正确,避免关灯后长时间看手机;工作或学习半小时后记得歇一歇,让眼睛也放轻松;儿童、青少年每天保证2小时以上户外活动,这对减缓眼轴增长速度很重要。最后,防止眼睛受伤:避免拳击、跳水、蹦极、过山车等剧烈运动和冲击,可选择游泳、慢跑等相对温和的运

动。此外,注意营养均衡:饮食上摄入足够的维生素A、C、E以及叶黄素、玉米黄质、Omega-3等有益于视网膜健康的营养物质(如深绿色蔬菜、玉米、鸡蛋等),并戒烟限酒、保证良好的睡眠以利于眼部微循环。

积极应对:若发现问题,如何治疗

万一检查出病变,也不要过度恐慌。现代医学提供了多种治疗手段,比如视网膜脱离可通过手术使视网膜复位;黄斑区新生血管可通过眼内注射药物来消除异常血管,稳定视力;合并早发白内障时可通过手术更换人工晶体等。

高度近视眼底病变的防治,关键在于“早”:越早发现,治疗难度越小,预后效果越好,保留的有用视力也就越多。请记住,你需要关注的不仅仅是眼镜的度数,更是眼底那片需要精心呵护的“土地”。

[作者:杨羽阳 福州大学附属省立医院 主治医师
课题:福建医科大学启航基金(2020QH1164)]