

# 閉目養神，養的到底是什麼？

從古至今，“閉目養神”都是極受歡迎的養生法，簡單易行，收效明顯。中醫學認為，“神”是人體生命活動和精神活動的總稱，微閉雙目的瞬間，精神內守，對身心健康助益極大。快節奏的現代生活常常讓人勞力傷神、靜不下心，閉目養神或可成為破解之法。

## 養生良方流傳千古

閉目養神，顧名思義就是將眼睛閉上，收攝心神，以固守我們的精、氣、神。我國現存最早的中醫理論著作《黃帝內經》提及：“得神者昌，失神者亡。”古代先民認為，神的充耗，關係到人的壯老；神的得失，關係到人的昌亡，養生者當慎養之。《黃帝內經》還說：“五臟六腑之精氣，皆上注于目而為之精。”《素問·金匱真言論》提及：“開竅于目，藏精于肝。”《靈樞·脈度篇》指出：“肝氣通于目，肝和則目能辨五色矣。”說明肝臟的精氣通于目竅，視力的強弱和肝是有直接關係的。

東漢思想家王充在《論衡·自紀》中論述：“閉目塞聰，愛精自保。”就是說，閉上眼睛，堵



自己。”張玉平說，閉目養神是最簡單易行的養生方法，閉目可以養心，養心則神安，神安則災病不生。

保持濕潤，緩解疲勞。眼瞼閉合後，眼睛便有了休息和保養的機會。淚液蒸發減少，分泌增多，幹眼癢狀緩解，若再加以眼周穴位按揉，可緩解眼周肌肉痙攣，對視疲勞人群十分有益。

放鬆大腦，舒緩肌肉。人腦是最嬌嫩、最寶貴、最高級的信息處理器官，每分鐘可接受眼、耳、鼻、舌、身等感覺器官傳導的6千萬比特信息，其中近一半來自視覺。美國研究證明，人閉上眼睛打盹時，大腦和肌肉呈鬆弛狀態，腦頻率從每秒10次降為每秒1次。可見，祇要閉上眼睛，大腦就不需要拼命工作了，就像汽車一直在行駛中，發動機會過熱，需要停車休息一會兒。

暢通經絡，強身療體。眼睛周圍有11條經絡，屬全身經絡最密集的部位。經絡起始點在眼睛的有3條：胃經、膀胱經、膽經。終止點在眼睛的有4條：三焦、小腸、任脈、陰蹻脈。經過眼睛的經絡也有4條：心經、督脈、陽蹻脈、肝經。《皇帝內經》說：“目者，宗脈之所聚也”“命門者，目也”。已故著名針灸學家彭靜山教授開創了眼針療法，就是在眼睛周圍扎針，治療全身疾病，取得了較好的療效。在張玉平看來，眼睛就像鑰匙，能夠開啓治療大門。閉目後，陰陽經交會，經脈運行通暢，身體就會強壯。

回歸自然，愉悅心情。所謂“眼不見，心不煩”，當我們閉合雙目，處於安靜而清醒的狀態時，腦內會呈現8~13赫茲的阿爾法腦電波，這與地球本身的一種穩定的“休曼共振波”波段基頻是一致的，這兩種波長和諧美好，就會讓人感覺回到了大自然的懷抱，如同身處海邊或山谷，沐浴陽光，感到溫柔舒爽。同時，大腦還能分泌令人愉悅欣快的β-內啡肽，這種快感效力“高于毒品嗎啡五六倍”，能夠愉悅心情，滋養心神。

增長智慧，保護五臟。“火冒三丈”“怒發衝冠”的時候，是否會大打出手就在一念之間。倘



若在生氣動怒時閉目養神，深呼吸，靜下來兩三分鐘，再睜開眼睛時，怒氣可能已消解了三分，人也變得冷靜理智了不少。中醫學認為，肝主怒，怒傷肝，人靜血歸于肝。肝還與膽關係密切，經絡相通，肝主謀慮，膽主決斷。如果整日疲勞過度、頭腦迷糊，則肝血虛少、膽氣不足，做事情容易思前想後，缺少幹活的衝勁和活力。經常閉目養神，能够使肝膽得到保養，提高記憶力和決斷能力。驚恐傷腎，若能保持情緒穩定、榮辱不驚，對護腎也有一定幫助。此外，三餐後閉目養神，還可以讓血液更多地流向消化道，增強消化功能，保護脾胃。脾胃好，則悲憂少，又保護了肺。

## 八類人更要試試

如果你經常熬夜，時不時加班；如果你長時間面對電腦、玩手機；如果你長時間開車，總覺得眼幹難受；如果你辛苦備考，需注意力集中、用眼過度；如果你已經有黑眼圈、經常感覺眼酸眼花……不妨時不時閉目養神一下。

張玉平提醒，時間不足，則臟腑失調、氣虛腎虧，無法貫氣至眼睛，最終容易形成各種眼部疾病，有8類疾病的人更要學會閉目養神：1.眼睛疾病，如視疲勞、幹眼癢、青光眼、白內障、黃斑變性等；2.失眠、焦慮；3.高血壓、糖尿病、高血脂癆等，一急躁或勞累，指標就上升；4.慢性消化道疾病；5.慢性肝病；6.慢性肝病；7.過敏性疾病，中醫講“諸痛癢瘡皆屬於心”，心靜下來有助降低敏感度；8.結節和腫瘤，閉目養神能增強免疫力。

張玉平強調，閉目養神沒有看起來那麼簡單，要遵守兩個原則。一是時間適宜。根據人體生物鐘，通常在上午9點、下午1點和5點時會感到身體困倦，此時應順應人體規律，閉眼休息，短則3~5分鐘，長則半小時，最宜10~15分鐘。二是要放鬆入靜，順其自然。建議做好以下四個“無”。

無目的。中醫講究“恬淡虛無”，閉目養神時不要想着必須達到什麼效果，也不要指望閉目養神能治好全身所有疾病，它祇是一個比較好的保健方法而已。祇要長期堅持這一養生法，自然會收獲良好的效果。

無定式。閉目養神沒有固定姿勢，也不限時間、不限年齡，不需設備，舒服就行。不過，盡量別趴在桌子上，這樣會導致呼吸不暢、壓迫眼球，可以靠在椅背上眯一會兒。

無地點。閉目養神不必拘泥于地點，在保證安全的前提下，隨時隨地，想做就做。閉目養神時并非什麼都不能做，可以閉著眼微笑、聽音樂，甚至刷牙、打電話。考試、演講前也可以閉目幾分鐘，有助控制緊張情緒。

無環境。閉目養神時盡量離開嘈雜的環境，即使擺脫不了也沒關係，靜不下來心也沒有大礙，閉上眼總是比睜眼更能讓人安靜下來。



住耳朵，可以珍惜精氣，保健養身。在佛教中，佛祖相通常是雙目低垂，目光處于似閉非閉之間，這種看似“閉目養神”的形象告訴眾生眼明不如心靜的禪意。唐代大詩人白居易也有詩雲：“閉目常閑坐，低頭每靜思”“千藥萬方治不得，唯應閉目學頭陀”。

歷史上，很多帝王將相都十分重視閉目養神的保健養生之法。我國古代最長壽的帝王當屬清朝的乾隆皇帝，活到89歲，被稱為“古稀皇帝”，說的就是“乾隆年過古稀之年仍然耳不聾、眼不花”，這主要得益于閉目養神。每天早晨五六點起床後，乾隆帝都要先去御花園閉目養神、吐故納新，這讓年近90歲的他還思路清晰、活動自如。此外，南朝梁武帝蕭衍、唐朝女皇武則天、宋高宗趙構、元世祖忽必烈等，都將此視為養生長壽良方。

## 愉悅身心，增長智慧

中國中醫科學院西苑醫院眼科主任醫師張玉平告訴《生命時報》記者，眼睛雖然祇是一個器官，却與人體多個部分有密切關係。現代生活節奏快，人們每天使用手機、電腦等電子屏幕，用眼過度，導致經常眼睛酸脹幹澀、視物模糊等。成年人熬夜加班、睡眠不足，容易使眼內布滿紅血絲，加速眼周肌膚老化。《世界視力報告》顯示：中國有眼部問題的人超過7億，中國青少年近視率更是全球第一。“人們獲取的信息中，有80%來自眼睛。眼睛是五官之首，保護好它就是善待



# 春季最肥美的五種魚



天氣回暖，春水融融，江邊湖畔，水波拍打着堤岸，奏起春天最美的旋律。愈發豐富的食物和廣闊的空間，讓在水面下蟄伏了一個冬天的魚變得更加肥美，為我們的餐桌增添了一份鮮活的春意，以下五種魚類便是春令時鮮的代表。

鰻魚。“西塞山前白鷺飛，桃花流水鱖魚肥。”春天正是鱖魚最肥美的季節。鱖魚是一種食肉魚，與食草魚比起來，肉質更加細嫩鮮美，易于消化，而且土腥味少。鱖魚的魚肉屬於優質蛋白質，含量高達20%，脂肪含量低，同時富含維生素B1、B2、烟酸，營養較為全面。鱖魚適合多種烹飪方式，常見的有清蒸、紅燒、糖醋、鬆鼠鱖魚，以及徽菜代表臭鱖魚。單論健康，首推清蒸鱖魚：烹飪溫度低，有利于維生素的保存，而且用油更少，沒有過多的能量負擔。鱖魚刺少，特別適合老人孩子吃，它唯一的缺點是背鰭尾鰭的刺尖且硬，如果買活魚自己處理，一定要小心別扎手。

鱒魚。鱒魚是一種洄游魚類，平時栖居大海中，春末時節洄游入江河繁殖。鱒魚蛋白質和脂肪含量都很豐富，肉質嫩滑，清蒸最能得其鮮味。鱒魚的鱗富含膠原蛋白和脂肪，烹調加工時

最好帶鱗清蒸，能增加魚的醇香。長江鱒魚從明代起就成為貢品，但由于人們過度捕撈，上世紀短短十幾年，野生長江鱒魚就成了瀕危物種，難覓踪影。如今市場上能買到人工養殖的鱒魚，雖然價格不菲，但買來嘗鮮，也略能體味古人“揚州鮮筍趁鱒魚，爛煮東風三月初”的情致。

鯧魚。鯧魚是一種海魚，每年春末，小滿前後，鯧魚都會游到內海產卵，此時也正是吃鯧魚的最佳時節。鯧魚名字的來歷，李時珍在《本草綱目》裏解釋：“昌，美也，以味名。”其肉質肥厚，色澤潔白，滋味鮮美，可見名副其實。鯧魚是比較平價的海魚，富含優質蛋白質，各種維生素和礦物質含量均衡，還富含DHA。新鮮的食材往往祇需要最簡單的做法，鯧魚也一樣，清蒸和紅燒最好。

武昌魚。毛主席的一句“才飲長沙水，又食武昌魚”，讓武昌魚名聲大噪，成為湖北地區最出名的美食之一。武昌魚也叫團頭魴、鰱魚，特點就是頭部特別小，身體寬大扁平，肉多刺少。武昌魚通常在5、6月間產卵繁殖，在這之前的春季，武昌魚大量上市，價格便宜，魚肉飽滿，正好滿足食客們的味蕾。武昌魚的肉蛋白質含量高，脂肪和膽固醇含量低，吃起來比較緊致，用來清蒸再好不過。整條清蒸，或者切斷擺盤做成“開屏魚”，佐以生抽豉油，極為鮮美，借此也可以體會一下毛主席“萬裏長江橫渡”的豪情。

鮰魚。鮰魚又叫江團魚、鮓魚，學名長吻鮠，是長江水產的三大珍品之一，通常生活在激流亂石之中，由此練就了一身緊致的“肌肉”。鮰魚粗看有些像鯰魚，體表光滑無鱗，但吃起來比鯰魚細膩得多，特別是春末夏初，是鮰魚最為肥美的時候。鮰魚蛋白質含量豐富，吃起來肥嫩，脂肪含量却不高。因為是食肉魚類，肉質鮮嫩無土腥味，沒有雜亂小刺，便于食用。無論是常見的烤魚，還是近年流行的魚火鍋，鮰魚都是最受歡迎的選擇。鮰魚的魚鰾特別肥厚，可以鮮吃，也可以幹制，即為“八珍”之一的鮰魚肚。

# 好膽固醇太高也不行

大家都知道血液中膽固醇分為好幾種，有好有壞，壞膽固醇自然是越低越好。但人們也有這樣一個誤解，“好膽固醇要越高越好”。最近丹麥哥本哈根大學的一項研究發現，好膽固醇過高，也會增加心血管病風險。

哥本哈根大學的研究人員從哥本哈根市中心心臟病研究中心和哥本哈根總人口研究中心挑選了11.6萬名研究對象，結合丹麥戶籍系統的死亡率數據，對每位參與者進行了平均為期6年的研究，結果超過1萬人死亡。研究人員發現，與血液中高密度脂蛋白膽固醇（即好膽固醇）含量正常的男性相比，好膽固醇含量極高的男性死亡率要高出106%，含量較高的男性死亡率高出36%。此外，血液中好膽固醇水平極高的女性死亡率要比含量正常的女性高68%。

東南大學附屬中大醫院心血管內科主任醫師湯成春解釋道，膽固醇是人體裏一種柔軟的蠟狀物質，它是血液和人體所有細胞裏脂肪的天然成分。膽固醇分兩種，好膽固醇和壞膽固醇（即低密度脂蛋白膽固醇）。壞膽固醇占總膽固醇的60%，盡管身體也需要它，但多餘的壞膽固醇會鑽入動脈血管內皮，形成斑塊，堵塞血管，引起冠心病、腦梗，或者隨着斑塊破裂引起心梗、猝死等嚴重後果。好膽固醇占總膽固醇的1/3，它就好好在於可以將多餘的膽固醇轉運出動脈，運回肝臟，因此對健康有利。

近年來高膽固醇病人有增多的趨勢，除了和遺傳有關外，還和他們過多攝入富含飽和脂肪的食物及久坐的生活方式有關。血液裏的膽固醇總量正常範圍應為3.6~5.2毫摩爾/升，含量若在5.2~6.2毫摩爾/升表示有中度患病風險，超過6.2毫摩爾/升則有高度風險。高密度脂蛋白膽固醇正常值男性為1.16~1.42毫摩爾/升，女性為1.29~1.55毫摩爾/升。在標準範圍內，好膽固醇是高點好，但也不能過高，那樣總膽固醇也可能相應偏高，對健康不利。

專家提醒，每人都應養成每年定期體檢的習慣。建議20歲以上健康人每5年化驗一次血脂，45歲以上的每年都要查血脂。在飲食上，要少吃膽固醇含量高的食物，如蛋黃、動物腦、蟹黃等，多吃牛奶、豆類等含膽固醇低的食物；作息規律，加強鍛煉；戒煙限酒，保持情緒樂觀。