



说文解字话养生

观眼知脏腑 解字悟养身

“眼”字左为目、右为艮,目为眼之本形,是上古象形文字演化而来,复刻人眼轮廓,象征视觉与感知;艮为八卦之象,代表静止、守静、收敛之意。二字相合,便诠释出最朴素的养生真谛:用眼贵在守静收敛,不妄视、不耗神,方能固护周身精气。



因人护眼 各守其道

不同年龄、不同作息、不同体质的人群,护眼的方法各不相同。

青少年护眼核心不在于滋补,而在于“节制有度、动静结合”。日常需严格遵循用眼节律,保持近距离用眼四十分钟,立刻远眺五分钟,通过远近交替调节眼肌张力,避免睫状肌持续痉挛僵硬。每日坚持两小时户外自然光活动,自然光可滋养眼部气血,防控视力下滑。

上班族护眼重点是“疏通气血、即时舒缓”。工作间隙坚持闭目养神,配合眼周轻柔按摩,疏通眼周经络,缓解气血瘀滞。摒弃频繁滴网红眼药水的误区,避免依赖外力刺激损伤眼肌。日常可适量饮用菊花、枸杞茶,平肝明目、滋养肝血,适配长期用眼导致的肝血不足。

老年人护眼核心是“温补精血、静养为本”。无需过度高强度锻炼眼部,重在日常滋养与养护。饮食上适度食用枸杞、桑葚、山药等益肾养肝食材,补充脏腑精血。日常多闭目静养,减少长时间看书、看手机,避免过度耗损残余精气。晨起可轻柔转动眼球,舒缓眼部僵化,促进眼部气血循环。同时保持心态平和,情绪郁结易伤肝伤目,静心养神、固本培元,方能延缓眼部衰老。

“眼”字蕴藏止耗之道

眼为精气之窗,观目可知全身。在中华汉字文化与传统中医理论之中,眼睛绝不只是用来视物的器官,更是人体精气向外显露的重要窗口。《黄帝内经》有言:“五脏六腑之精气,皆上注于目而为之精。”

人体五脏六腑运化生成的气血、精气与元气,经过经脉输送,最终都会汇聚于双目。若是一个人眼神清亮、目光安然平和,往往代表五脏和顺、气血充盈、精气充足;倘若常常眼干无神、视物昏花、目光浑浊晦暗,则大多是脏腑亏虚、精气持续耗损的外在信号,这便是流传千年“观目知健康”的养生根基。

古人造“眼”字,右部为“艮”,艮有静止、收敛之意,暗藏平衡动静、切忌过度耗损的养生要义。眼睛司职视物,倘若终日紧盯电子屏幕、追逐外界浮华外物,无休止耗费目力,便会持续耗散肝血、扰动心神,损耗一身精气。“艮”主休止收敛,启示后人养生当先养目,视物应当有度,做到动静相宜。平日里适时

闭目静养、收敛心神目光,方能固守周身精气,防止元气不断外泄。这套源自造字逻辑的古老智慧,跳出单一眼部护理的狭隘认知,将双目养护和全身调养紧密融为一体,代代传承,成为传统养生文化中独具特色的一部分。

养眼方得身心安康

眼通脏腑心神,养目即是养生。中医经典理论提出“肝开窍于目”,双眼是肝脏向外连通的窍道。肝血充沛,双目才能明亮润泽;一旦肝血不足、肝气郁结,人便容易出现眼干眼涩、视物易疲劳等问题。除此之外,心主神明,目为心之使,眼神正是心神最直观的外在体现。内心安稳平和,目光自然澄澈沉静;心绪浮躁纷乱,目光容易涣散游离,双眼也更容易疲惫酸胀。

中医五轮学说清晰点明眼与五脏一一对应的关系:眼睑归属脾,白睛归属肺,黑睛归属肝,瞳孔归属肾,目中血脉归属心。双眼各处的状态变化,直接映照五脏的运转情况。身处当下数字化时代,人们长时间紧盯电子屏幕、持续用眼不歇息,最先耗伤肝血、

扰乱心神,久而久之进一步伤及脾胃、耗损肾气,逐步引发气血亏虚、脏腑失调。不少现代人长期遭受失眠乏力、情绪烦躁、周身困倦等问题困扰,深究根源,大多与长期用眼过度、精气持续外泄息息相关,恰好印证了“久视伤血”这条古老养生定律。

养护双眼,重点不在于盲目服用滋补药材,而在于顺应自然规律、懂得收敛自持,以静养作为根本。日常可以坚持闭目养神、适时远眺放松,少追逐纷繁缭乱的外在景象,长久保持内心安宁。看似只是养护双眼,深层却是调和五脏气血、收敛涣散元气、安定躁动心神。老子在《道德经》中提出“为腹不为目”,意在告诫世人,养生重在固本培元,主动减少过度目视带来的精气消耗,不被缤纷外物扰乱心神、耗伤气血。

目明则脏腑调和,神定则身体安康。养好一双眼,便是调养五脏气血、安定心神,守护余生长久康健。“眼”字,融合源远流长的文字智慧与精深中医医理,蕴藏着流传千年、惠及大众的养生真谛。

古代名人流传千年的护眼心法

古人云:“目明则神清,神清则体健。”在无电子屏幕、无人工光源的古代,读书治学、批阅文书同样耗费目力,诸多文人医者、帝王名士饱受眼疾困扰。历代名人摸索出一套贴合中医本源的护眼方法。

南唐后主李煜的护眼方式胜在环境养目,开创了极简的视觉养护思路。古人早已发现,缤纷繁杂的色彩会刺激双

眼、耗损目气,唯有黑色沉静护眼、不伤目力。李煜深谙此道,执政期间特意用黑色皂罗丝织品糊制屏风,将书房的视觉环境归于沉静素雅,减少五彩斑斓的色彩刺激,避免心神与目力耗散。这种“静色养目”的智慧,核心在于减少视觉负荷、顺应目之本性,和现代护眼提倡的简约视觉环境、避免强光杂光刺激的理念高度契合。

北宋文学家欧阳修常年伏案著述,目疾严重,视物模糊,他的护眼之道重在“惜目省力、不妄耗神”。自知目力亏虚,他不再勉强近距离久视文字,常常让书童诵读文书、典籍,自己静心聆听学习,最大限度减少用眼时长,避免目力持续耗损。这种“戒妄视、惜目精”的方式,看似简单,却契合中医“久视伤血”的养生真谛,是气

虚目弱人群最稳妥的养护方式。

清代长寿帝王乾隆,年过八旬仍耳聪目明,其护眼秘诀贵在静养固本。乾隆每日晨起必在御花园闭目养神、吐故纳新,摒弃杂念、收敛目光,让长期视物耗散的精气得以回流脏腑。中医讲“目随神转,神疲则目昏”,闭目养神并非单纯休息双眼,更是安定心神、滋养肝肾,从根源补足目之精气。

本报记者 李由