



一条接一条的消息提醒、自动播放的短视频、不同软件来回切换购物……手机看久了，眼睛干涩、头昏沉沉的，很容易觉得累。其实，这些信号都是在提醒你：过度看手机正在消耗你的气血。本期邀请专家解读，一起来科学补回被掏空的气血。

## 手机刷得勤 气血耗得快

### 刷手机其实非常耗气血

手机怎样一步步偷走你的气血？中国中医科学院西苑医院眼科主任医师褚利群介绍了4个关键原因。

#### 久视伤血

《黄帝内经》指出，肝开窍于目，长时间盯着屏幕，最直接伤害的是肝血。视物模糊、眼睛干涩、飞蚊症等问题，往往是肝血不足的信号。

#### 久坐伤气

中医认为脾为人体气血生化之源，脾虚则气血生成不足。玩手机往往伴随久坐，久坐会导致脾气受损、肌肉失养；这也是很多人面色不佳、四肢无力的原因。

#### 多思伤神

中医认为“心藏神”，心神需要安静内守。手机信息不断涌入，这种持续的“劫持注意力”，会大量消耗心气，导致心慌、健忘、入睡困难。

#### 熬夜伤肾

夜晚玩手机，屏幕发出的蓝光会抑制褪黑素分泌，让大脑越来越兴奋。此时本应是阳气收敛、气血修复的时段，熬夜玩手机直接耗伤肝肾精血，导致第二天精神不济。

### 气血不足，看眼睛就知道

河南省中医养生保健专业委员会副主任委员吕沛宛表示，想辨别自己的气血是否充足，可从3个部位找出蛛丝马迹。

#### 眼睛

“眼受血而能视”，眼睛之所以能看清东西，有赖于血的供应。血越足，看得越清楚；反之，就会出现重影、模糊不清等症状。而“肝藏血”，当肝脏受到损伤，或者熬夜等不良习惯使肝脏得不到充分休息时，肝血供应不上，就会出现眼睛模糊不清的情况。

#### 头发

中医认为，气血充沛，头发会旺盛、有光泽，且不容易脱落；气血不足，头发得不到适当的营养，就会出现干枯、分叉、白发、脱发等现象。

#### 手脚

人体气血充足时，循环速度也较快，能保证身体末端（四肢）有充足的气血供应，表现为四肢温暖。当气血不足，没有足够的力量运行到身体末端时，气血不能通达四肢，就会手脚冰凉。

### 做好6件事，养回消耗的气血

出现气血不足的情况，可通过后天调理进行改善，以下方法或许可以帮你重拾气血平衡。

#### 好好睡觉

尽量不熬夜，争取每晚10点前卧床休息。成年人每天睡够6~8小时，老年人6~7小时。中午小憩20分钟，有助养肝血。

#### 适度泡脚

适当泡脚能产生“温法”效应，畅通体内气血。推荐晚上睡前用温水（40℃左右）泡脚，不仅助眠，还有利于恢复气血。

#### 给眼睛“放个假”

遵循“20-20-20”原则，即每看屏幕20分钟，远眺20英尺（约6米）外至少20秒。同时，增加眨眼频率，避免泪液过度蒸发。

#### 设定无手机时间段

三餐时不碰手机，专注咀嚼。脾在志为思，吃饭时分心会影响消化吸收。建议睡前1小时关闭所有电子设备，可用阅读纸质书代替手机。

#### 学会用别的事替代手机

感到无聊想刷手机时，可听一段舒缓音乐或做一件需要动手的小事（整理书架、给植物浇水等）。

#### 勤做养气血动作

1. 转眼球。闭目，眼球顺时针、逆时针各转10圈，促进眼部气血循环。
2. 梳头。用木质梳子从前额发际线梳至颈后，每天100次。头为诸阳之会，梳头能疏通头部经络，促进气血循环。
3. 站桩。双脚打开与肩同宽，膝微屈，想象头顶悬线，感受气血下沉，坚持5分钟。

据《生命时报》

## 车厘子含褪黑素能助眠？

相关部门回应科学食用要点



春节临近，车厘子迎来销售旺季，与此同时，“车厘子含天然褪黑素可助眠”“车厘子每天不宜吃超过15颗”等说法受到关注。这些说法是否科学？近日，记者采访了湖北疾控专家。

### 车厘子含褪黑素，可有效助眠？

褪黑素是人体大脑松果体自然分泌的一种激素，通常在夜晚时分泌增加，向身体传递“该入睡”的信号，起到调节生物节律的作用。车厘子中确实含一定量的褪

黑素，但其褪黑素含量极低。若想通过食用车厘子达到治疗剂量，需摄入成吨的车厘子，这在现实中几乎无法实现。

此外，即便是含量可观的褪黑素相关产品，也仅是“节律调节器”，通常仅对节律紊乱引发的失眠（如倒时差、夜班工作等场景）具有一定效果。褪黑素无法解决所有类型的失眠，车厘子中含量极低的褪黑素更是难以起到作用。

### 车厘子中含有氰化物，吃了会中毒？

植物中的氰化物通常是以氰苷形式存在的。很多蔷薇科植物的种子里都含有氰苷，车厘子的核仁也含有氰苷，但果肉是不含氰苷的。氰苷本身无毒，只是在特定条件下才会生成有毒的氢氰酸，其导致人中毒的剂量约是每公斤体重2毫克，但每克车厘子核仁中的氰苷

折算为氢氰酸后大约只有几十微克。人们一般不会有大量食用车厘子核仁，因而中毒情况的发生概率极低。

### 车厘子每天不宜吃超过15颗？

有说法称“车厘子每天不宜吃超过15颗”，此说法是否有科学依据？

其目前并无统一、客观的标准，具体需结合个人身体状况而定。车厘子里面含山梨糖醇。山梨糖醇是一种几乎“天生通便”的糖醇。若车厘子食用过量，有可能引发腹泻，婴幼儿群体尤其需要注意。肠道较为敏感的人群，同样需要控制车厘子的摄入量。

随着车厘子新品种不断涌现，其糖度也随之提升，这一情况对于需控制血糖的人群而言，需格外注意车厘子的总进食量。

据《武汉晚报》

## 国家食安风险评估中心发布提示

### 淡水鱼生鱼片 食用须当心

近期，我国部分地区报告了多例因食用淡水鱼生鱼片、生腌虾等生鲜水产品导致的肝吸虫感染病例。为保障公众健康，国家食品安全风险评估中心特发布风险提示。

肝吸虫（学名：华支睾吸虫）的成虫寄生于人体或哺乳动物（如猫、狗）的肝胆管内。虫卵随粪便排入水中，先后感染中间宿主淡水螺和淡水鱼虾，并在其体内发育为具有感染性的囊蚴。人一旦食入含有活囊蚴的鱼虾，便会感染。

#### 健康危害

1. 肝吸虫寄生于人肝胆管内，可引起肝胆系统损伤，导致胆囊炎、胆管炎、胆结石等；
2. 长期感染可能引

发肝硬化，甚至肝癌；

3. 儿童感染可能影响生长发育。

#### 预防措施

1. 改变饮食习惯：避免生食或半生食（部分加热）淡水鱼、虾、蟹等水产品；
2. 充分加热处理：烹饪食物时中心温度达到70℃以上并持续10分钟以上；
3. 注意厨具卫生：生熟食刀具、砧板分开使用，避免交叉污染。

#### 特别提醒

1. 酒、醋、芥末等调味料无法有效杀灭肝吸虫；
2. 冷冻处理需在-20℃以下持续冷冻至少7天才能灭杀寄生虫；
3. 若食用相关食品后出现腹痛、腹泻、乏力、持续发热、肝区不适等症状，请及时就医并告知医生饮食史。

李慧紫