

久视 | 伤血

中国中医科学院广安门医院主任医师**姚魁武**：眼睛不仅起着视物作用，还汇聚着五脏六腑的精气，精神足、身体好的人往往双眼炯炯有神，而劳倦、体弱的人常常萎靡无神。

中医讲“肝藏血”“肝开窍于目”，如果长期看手机、电脑，熬夜休息不足，用眼过度，容易耗伤肝血，继而引起其他脏腑组织的血气也不足，出现眼干涩、视物不清、精神疲惫、面色萎黄等表现。

对于眼睛久视劳损的人群，推荐三种简便调理方法。

代茶饮：取枸杞5克、菊花4朵、白芍5克、龙眼干4个、红枣2枚，泡水代茶，每日服用，能够滋补肝血、养阴安神、护眼明目，缓解疲劳。

外洗方：取鲜蒲公英20克（根叶茎花都用上），或干品蒲公英10克代替，煎汤两大碗，一碗趁热喝掉，另一碗趁热熏蒸眼睛，可以清热解毒，改善眼睛胀痛、有红血丝、畏光多泪等虚火或实热引起的眼睛不适。

按穴位：可取睛明（鼻根目内眦交界处）、攒竹（眉头凹陷中）、鱼腰（眉毛中央）、丝竹空（眉尾凹陷处）、太阳（鬓角凹陷处）、承泣（瞳孔直下眼窝凹陷处）等穴，每穴按压8秒，重复3遍以上即可，均有缓解视疲劳的效果。

中医将久视、久卧、久坐、久立、久行称作“五劳”，认为当劳逸超过了人体的调节耐受范围，可损伤气血及脏腑功能，产生不适病症。生活节奏应动静结合，也需要适当调理。

中医调五劳

久立 | 伤骨

广州中医药大学第一附属医院药学部**冯时茵**：活动锻炼能够强健骨骼关节，但中医认为久立伤骨，可致骨骼关节过劳受损，不妨试试牛大力药膳，养肾补虚、强筋活络，阴虚有热者不宜使用，或由医生指导调整。

牛大力杜仲排骨汤：取鲜牛大力150克、杜仲15克浸洗切段，肉排500克洗净剁块，红枣8枚（去核），与油盐一同放入瓦煲，加水煲3小时后调味饮用。此汤具有补肝肾、强筋骨、补脾益气的功效，适合腰酸腿软、平日肢倦乏力、少气懒言的人群。

牛大力栗子蚝豉汤：取鲜牛大力150克（切段）、栗子100克（去衣）、蚝豉100克浸洗，肉排300克洗净剁块，与油盐一同放入瓦煲，加水煲3小时后调味饮用。此汤能够补腰肾、强筋骨、滋阴养血，腰腿无力、容易健忘心慌、手足麻木、头晕眼花的人群可辨证使用。

牛大力五指毛桃：取牛大力150克（切段）、五指毛桃50克、无花果3枚浸洗，瘦肉300克洗净切片，与油盐一同放入瓦煲，加水煲3小时后调味饮用。此汤具有强筋活络、润肺、止咳的功效，关节疼痛不利、气虚干咳、食欲不振的人群可选用。

久卧 | 伤气

北京中医药大学东方医院主任医师**赵海滨**：睡眠有益养生，但并非越久越好，反而导致气血不畅、筋脉不舒。

伤脾肺之气：久卧呼吸新鲜空气不足，浊气不能排出，并且活动减少，脾胃呆滞，长期可致肺气、脾气虚弱，影响气血津液的生成和输布，出现肢倦神疲、声低气怯、容易咳嗽感冒等情况。

运动更有效：对于这种疲惫无力，运动比睡觉更有益处，循序渐进增加跑步、爬山等有氧运动；在子时（23:00~1:00）之前睡觉，此时养阴事半功倍；顺应节气按时起床，有利收敛肺气，预防疾病。

广东省佛山市第二人民医院主治中医师朱婉婷：若久卧之后出现了精神不振、身倦乏力等不适，可以试试通过药膳、穴位来调理。

药膳：取鹌鹑2只、党参30克、茯苓30克、红枣3枚、生姜3片一同煲汤，能够发挥补脾益肺、补气养血等功效，有助缓解乏力，振奋精神。

穴位：选取足三里（犊鼻穴下四横指）、气海（脐下1.5寸）、关元（脐下3寸）等穴，顺时针点揉10分钟，每日一次，或点燃艾条悬灸10~15分钟（悬于穴位上3厘米左右，皮肤温热而无灼痛），可以激发一身之气，调理脾胃、补中益气、通经活络。

久坐 | 伤肉

广东省中医院脾胃病科主任医师**黄穗平**：中医认为“脾主四肢肌肉”，形体的胖瘦壮虚与脾胃直接相关，当脾胃虚弱运化失职，饮食水谷不能化为精微营养四肢肌肉，可致肌肉瘦削，软弱无力。

所以，当出现肌肉瘦弱，伴随倦怠乏力、神疲懒言、食少腹胀、大便溏稀、排便无力等症，要考虑到脾胃虚弱的问题，此时可用黄芪、人参、党参、五指毛桃、大枣、山药等健脾补气之品，配伍方药或药膳饮食。

日常不妨通过一道黄芪党参山药山鸡汤健脾增肉。取黄芪20克、党参20克、山药15克、生姜3片洗净，鸡1只焯水，一同放入锅中，大火煮开后转小火熬60分钟，加盐调味即可，具有益气健脾养胃的功效。

广东省佛山市第二人民医院主治中医师朱婉婷：适度运动能使脾气健旺，肌肉丰满强健，但久坐伤肉，易引起颈腰部不适，可以通过两个动作放松。

叩腰脊：手掌呈空拳，上下连续叩击腰脊十几次，可刺激此处诸多穴位。

抓颈侧：双脚开立与肩同宽，一手叉腰，另一手从上往下抓拿颈侧肌肉4次，再换手、换方向，左右各两组，可疏通经络，放松肌肉。

此外，艾灸委中、足三里、中脘、脾俞等穴，也有强健肌肉的作用。

久行 | 伤筋

江西省中医院推拿科**范亚国**：长时间行走、运动可能会使筋肉紧张疲劳，容易发生闪挫伤等，中医认为“肝主筋”，可以通过养肝来强筋，例如揉地筋。

每晚睡觉前，将一脚搭在另一侧腿上，脚心面向自己，脚趾向脚背勾起，脚心内侧绷起的硬筋就是地筋，此处肝经循行经过，用拇指按揉15分钟至地筋逐渐柔软，可以濡养肝脏，放松全身筋脉。

值得注意的是，不同身体情况的人，地筋状态也不一样。

例如，容易脾气暴躁、眼睛酸涩、肢体抽搐等人群，地筋较硬，拨动如琴弦，可用拇指左右弹拨（自脚跟向足趾）。

失眠多梦、忧郁多疑、肢体麻木乏力等人群，地筋软弱无力，甚至难以摸到，可用拇指从脚跟向足趾反复推摩，摊开后再弹拨。

平素饮酒多、房事过多或性功能低下的人群，地筋常粗大绵软，像没绷紧的麻绳，可用手反复扳脚趾，对地筋进行拉伸，再用拇指按摩。

此外，小腿外侧的阳陵泉穴是“筋之会”，位于腓骨小头前下方凹陷处，经常拨动可以缓筋；脊柱上的筋缩穴，位于第9胸椎棘突下凹陷中，以掌根揉按可以伸筋；小腿肚上的承筋穴，位于腘窝下5寸，用握拳点按可以散筋。