

■释疑解答

眼保健操,到底有用吗?

眼保健操作为中小学校课间操,与青少年眼保健密切相关,可近年来“眼保健操根本没用”乃至“眼保健操有害”论此起彼伏。“容易引发眼球感染”,“没有降低近视率”等说法也甚嚣尘上。众说纷纭之下,大家难免无所适从。

眼保健操是由北京医学院体育教研室主任刘世铭老人创始,他于1958年罹患眼疾,接受青光眼手术治疗后视力每况愈下,西医治无效之后,基于本身对中医按摩及针灸的经年研究,自创了一套八节眼保健操,且取得了一定疗效。目前我们所做的眼保健操一共四节,已经过改进。

四节眼保健操对应天应穴、睛明穴、四白穴以及太阳穴等眼部穴位。我们在用眼疲劳的时候常常会感觉眉头处酸胀难忍,按摩该处的“天应穴”能起到一定安抚作用,只要不胡乱按揉,并不容易造成适得其反的效果。睛明穴是中医治疗眼部疾病常用的穴道之一,在目赤肿痛、流泪、视物不明、目眩、近视、夜盲、色盲、偏头痛、结膜炎、睑缘炎、眼睛疲劳、三叉神经痛等病症中均为取穴之一。对于经常用眼的人士来

讲,只要简单地按摩一两分钟,就可以明显地缓解眼部疲劳。中医指四白穴主治目赤痛痒、目翳、眼睑瞤动、口眼歪斜、头痛眩晕,指压该穴道,能提高眼睛机能,对于近视、色盲等眼部疾病很有疗效。用拇指按压太阳穴,然后用弯曲的食指第二节内侧面轻刮眼眶一圈,使眼眶周围的攒竹鱼腰、丝竹空、瞳子寥、球后、承泣等穴位受到按摩,对于假性近视或预防近视眼度数的加深有好处。

之所以有这么多人大声疾呼眼保健操无用,主要还是因为穴位按压不准,加上有些学生用脏手揉眼睛,反而导致眼部感染。同时,现在繁重的课业,以及各种电子产品的出现,都对孩子的视力造成冲击。

和眼睛每天繁重的工作相比,眼保健操那少得可怜的让眼睛放松休息的时间完全是杯水车薪。保持阅读书写时的适当距离,不要让眼睛长时间连续工作,养成良好的作息习惯,才是保持良好视力的基础。而可以起到辅助保健作用的眼保健操,即使你宁愿做整套动作,也完全可以借鉴其中的部分单独按摩穴位。

■食谱

牛膝蹄筋



【材料】猪蹄筋100克,鸡肉500克,牛膝10克,火腿50克,蘑菇25克,胡椒3克,料酒10克,味精1克,姜10克,葱10克,盐3克。

【做法】将牛膝洗净,润后切成斜口片;蹄筋放入钵中,加水上笼蒸4小时,至蹄筋酥软时取出;再用凉水浸漂2小时,剥去外层筋膜,洗净;火腿洗净后切丝,蘑菇水发后切成丝,姜葱洗净后,姜切片,葱切段;把发涨的蹄筋切成长节,鸡肉剁成小方块,取蒸碗将蹄筋、鸡肉放入碗内,再把牛膝片放在鸡肉上面,火腿丝和蘑菇丝调合均匀,撒在周围;姜片、葱段放入碗中,上笼蒸约3小时;待蹄筋酥烂后出笼,拣去姜葱,加胡椒、料酒、盐、味精等调味。

【功效】祛风湿,补肝肾,强筋骨。

黄鳝煲



【材料】黄鳝 500克,干红辣椒3个,蒜头2粒,姜1小块,洋葱半个,葱适量,柱侯酱2汤匙,海鲜酱1汤匙,糖2汤匙,老抽1汤匙,绍酒适量,香油少许。

【做法】蒜头去皮拍扁,洋葱切丝,葱切段,姜去皮切片;黄鳝解冻切段,用开水烫一下去血水;青红椒切块,起油锅爆熟,加适量盐调味,盛起备用;起油锅爆香干红辣椒、姜、葱、蒜和洋葱,加入调料中的两种酱料炒香,倒入黄鳝段,续入老抽和糖略炒,倒入砂锅,放入微波炉用大火热8分钟;取出砂锅,听到砂锅内“滋滋”作响,沿着锅盖淋一圈绍酒,稍等片刻,揭开锅盖,加入青红椒拌均匀,滴入香油即可。

【功效】补中益气、养血固脱、温阳益脾、强精止血、滋补肝肾。

■心理小测试

测试你的责任感

张先生到朋友的住处拜访。他依约带来了家里寄来的水果,打算与朋友分享。朋友正好在三楼的阳台上看到,请想象接下来会发生什么事。

1. 张先生拿不动水果箱,累得坐在箱子上。
2. 朋友看到了他,下楼帮他搬箱子。
3. 张先生自己搬着水果箱上楼。
4. 张先生把水果箱放到地上,空身上了楼。

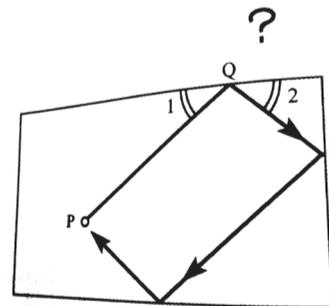
答案

1. 你的感情起伏非常大,目前你正被某种问题所困扰。
2. 你的情绪非常稳定,能善待客人,使对方觉得愉快。能很好地完成自己的责任,也以同样的标准要求别人。
3. 你现在似乎较为缺乏他人的帮助。是否有些太过事必躬亲?
4. 你有独特的构想力,但却不懂待客之道。对人的好恶会马上表现在脸上,因此较易与他人产生纠纷。

■智力大挑战

台球桌上的高手

图中所示是一个台球桌。P点处放着一只台球。如何选择Q点,使得沿箭头方向射出台球后,通过台球桌的三个侧面反弹,这个台球正好能打到P点?(提示:如同光线在镜面上折射一样,这里,入射角等于反射角,即 $\angle 1 = \angle 2$)



答案:首先,如图,过P点作BC的平行线,得到一个长方形ABCD。然后连接对角线AC和BD。再过P点作BD的平行线,交AB于Q点。这一Q点正是你所需要发现的。

