



脾气大视听差

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-08

细心的人多会发现：越是视听能力差的老人，脾气越大。中医保健专家提示，视听能力差确实与脾气大有关，并且脾气越大，视听能力越差。

中医认为，人是一个有机的整体，五官与五脏之间有着极为密切的关系。《黄帝内经》记载：“五脏六腑之精气，皆上注于目。”目为肝之官，耳为肾之官，即常说的“肝开窍于目，肾开窍于耳”，又有“肝和则目能辨五色，肾和则耳能闻五音”之说，这都说明了五脏六腑生理功能正常，才能耳聪目明；相反，就会耳目失聪。尤其是老年人，肾气渐衰，肝肾不足，虚火上炎，易于烦躁，再加上平素脾气不好，暴怒伤肝，就会影响耳目，导致视物模糊，眼疼眼胀或耳聋、耳鸣等许多疾病。

因此，脾气较大的老人在日常生活中要特别注意五官养生。即常闭眼，养神；少说话，养心；平稳呼吸，养肺；少惹烦杂，非礼勿听，养耳。此外，可坚持做眼保健操，用手心搓热后热敷自己的眼睛，按摩后脑等。老年人一旦觉得耳目不舒服，应及时就医，许多眼病尤其是眼底病，用中医药调理的方法，效果显著。

当然，调情志，让性情平和下来也很重要。听听平和悠扬的音乐，培养些能够磨炼心境的爱好，比如书法等；遇到想生气的事，先劝劝自己，学会控制情绪。

[存档文本](#)