

中医秘方帮助白领“护眼”-护士资格考试- PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022__E4_B8_AD_E5_8C_BB_E7_A7_98_E6_c21_3743.htm 中医秘方帮助白领“护眼”：平时多眨眼，霜桑叶外治法，每天一杯决明子菊花茶，每天一碗枸杞桑椹粥，每天一勺当归粉，多吃健眼食物，穴位按摩法。白领长时间看电脑，会加快眼球表面的泪液蒸发、增加空气中杂物附着在眼球表面的机会。目不转睛地盯着电脑屏幕，眨眼次数减少，不利于泪液在眼球表面均匀地分布，还会对眼睛产生慢性光损伤。中医认为，“肝开窍于目”、“久视伤血”、“日久伤肝”，长时间近距离使用电脑可造成屈光不正及眼睛疲劳。同时夏季室外烈日炎炎，而空调却把室内变成了“夏天里的冬天”。空调在送来冷气的同时，也把室内的水分抽走了，室内空气因此变得干燥，加之开空调时门窗紧闭，室内空气变得污浊，容易使眼睛变得干涩、酸胀。平时多眨眼 平时要有意识地多眨眨眼睛，以促进泪液分泌，避免眼睛干涩。经常参加球类活动，如乒乓球、羽毛球、足球等，当眼球追逐目标时，眼部睫状肌不断地放松与收缩，加上眼外肌的协同作用，可提高眼部血液灌注量，促进眼部新陈代谢，减轻眼疲劳。霜桑叶外治法 取霜桑叶15~20克，洗净，加水适量，煎煮至沸#003366>后，去渣取汁，待温度适宜时用干毛巾浸药液敷眼，每日多次，2~3天可见效，具有润眼明目的作用。每天一杯决明子菊花茶 决明子20克，菊花5克，用开水冲泡，加盖焖5分钟左右，代茶频饮。具有清肝明目、利尿、降血压、润肠通便的作用，可缓解因看屏幕过久而引起的眼睛疼痛、红热等症状，但脾虚、

小便无力者忌用。每天一碗枸杞桑椹粥 枸杞子、桑椹、山药各5克，红枣5枚，粳米100克，共煮粥食用，具有清肝明目的作用。每天一勺当归粉 当归粉最适合长期在电脑屏幕前工作的人，当归补血效果最佳，无副作用，能直接改善肝的供血，可每日取一勺(约5克)当归粉，温开水送服，宜长期坚持。多吃健眼食物 对视力有益的食物有桂圆肉、山药、胡萝卜、菠菜、芋头、玉米、动物肝脏、牛肉、红枣、西红柿、桑椹、空心菜以及各种新鲜水果等，宜常吃。而对视力有害的食物，如话梅、李子、柠檬等，要少吃。穴位按摩法 宜多按摩印堂(两眉头连线与前正中中线交点处)、睛明(目内眦角稍上方凹陷处)、太阳、风池(胸锁乳突肌与斜方肌之间)、百会等穴位，或由眉毛的内侧端向外侧端按摩。另外，每隔45分钟就要休息双眼，除了简单的眼部按摩外，还可以紧闭双眼后再努力睁大双眼，交替进行3~4次，也有利于保护眼睛。特别推荐：[2011年执业护士资格考试考后真题与答案](#) [2011年执业护士资格考试成绩查询](#) [2012年执业护士考试介绍](#) 更多信息请访问：[护士考试辅导无忧通关班](#) [护士论坛](#) [护士在线题库 100Test](#) 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com