

大公开 中医护眼食疗方集-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\\_\\_E5\\_A4\\_A7\\_E5\\_85\\_AC\\_E5\\_BC\\_80\\_E3\\_c21\\_3744.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022__E5_A4_A7_E5_85_AC_E5_BC_80_E3_c21_3744.htm)

中医护眼食疗方集：护眼药膳，护眼茶饮小品，日常生活注意事项。中医认为，近视属于“能近远症”的论述畴，致病源因为心阳衰弱，神光不得发越于远处。或肝肾两虚，精血不足，以致神光衰微，不能远望。高度近视(-6.00度以上)常可诱发合症，如白内障、青光眼、视网膜剥离，及黄斑出血、变性等，尤以后二者最常发生，严重者还可导致失明。所以，近视是一种病，不能等视之。对于眼睛的保健，除了多接近大自然，多看远处及绿色植物，日常生活中也要让眼睛有足够的休息时间。此外，饮食中应适当补充富含维生素A的食物，如红苕、海藻、绿色蔬菜、鱼肝油、动物肝等，因维生素A缺乏时易引起视觉障碍、眼睛疲劳、眼屎多、角膜红肿等症。中药方面，可服用六味地黄丸加枸杞、菊花，或柴胡加龙骨牡蛎汤，均可有效改善视力衰退、眼睛疲劳等症。提供下列几种对眼睛有益的药膳食疗供读者参考：护眼药膳：(一)家常视宝汤：材料：鸭肝 150克、芹菜50克、木耳(水发)20克、鲜蘑菇50克、蒜头、葱姜、麻油、盐、米酒各适量。作方法：1.芹菜切小段，蘑菇、木耳切丁，肝切成泥状拌入米酒、盐及太白粉。2.油烧至5分热，爆香姜、蒜，加入蘑菇、木耳，加适量水，煮沸，再加入肝泥并搅和，调味，投入芹菜煮沸，起锅滴入少许麻油。功效：补益肝肾、养血明目、增强免疫力。适合肝虚目暗、视物模糊、夜盲贫血症，是小儿护眼的最佳食疗方。(二)菠菜护眼汤：材料：1.猪肝60克或土鸡肝2付、菠

菜130克、食盐、香油各少许，清高汤1公升。2.故纸、谷精、甘杞、川芎各15克。作法：1.将四味中药材洗净加水1000C.C.，煎煮约20分，滤渣留汤备用。2.猪肝去筋膜洗净后切薄片，菠菜洗净后切成小段备用。先用少量油爆香葱花，加入中药汁、猪肝、菠菜，煮开后放入适量食盐，搅均后起锅加入少许香油即可食用。功效：补肝养血、明目润燥。常食可改善视力，并可治疗小儿夜盲症、贫血症，均有良好的补益作用。护眼茶饮小品：(一)芝麻枸杞茶：材料：沙苑子10克、菟丝子10克、黑芝麻12克、枸杞子20克、首乌15克、泽兰10克、食盐10克。作法：食盐炒热，加入枸杞续炒至发胀，即筛去食盐取枸杞与余药煎煮约12分，再浸泡10分，滤去渣，代茶饮用。功效：明目。主治视力减退。(二)五味蜜茶：材料：北五味4克、蜜蒙花6克、绿茶粉1克、蜂蜜10克。作法：北五味子入锅略炒稍焦，再加入蜜蒙花与水约450C.C.，煮沸3分，过滤加蜂蜜拌匀，待稍冷适量时再入绿茶粉搅和均匀即可饮用。功效：主治视力功能减退。(三)决明子茶：材料：决明子10克、菊花5克、山楂15克。作法：决明子略捣碎后，加入菊花、山楂，以沸水冲洗，加盖焖约30分，即可饮用。功效：主治头部晕眩，目昏乾涩，视力减退。日常生活注意事项：1.充足的睡眠。大人约需7~8小时，小孩应在8小时以上。2.避免偏食，以摄取均衡营养。3.多接近大自然，享受日光浴。因阳光可将血液引向眼睛，使眼睛的肌肉和神经放松。4.讲究用眼保健。不长时间速续阅读及写作，每隔15分约休息5分，并有正确阅读姿势，注意做到脊柱打直，胸不前倾、不歪头、不耸肩、两足落定呈均衡稳定体位，眼距书本保持30公分，书本与桌面约呈30~40度角

，光线照明充足。5.忌于晃动之场所阅读书报。因眼睛必须不断改变水晶的曲光来调整适应，使眼睛极易疲劳，而使视力下降。学龄前太早使用眼力学习，对孩童将来眼睛发育是有害的。近视的预防应该在还没发生前开始，并从小教导正确的护眼观念。万一罹患近视，发生初期应接受治疗，不宜直接配戴眼镜或开刀，并为孩子安排适当的作息，以缓减近视度数持续加深。特别推荐：[#0000ff>2011年执业护士资格考试考后真题与答案](#) [#0000ff>2011年执业护士资格考试成绩查询](#) [#0000ff>2012年执业护士考试介绍](#) 更多信息请访问：[#0000ff>护士考试辅导无忧通关班](#) [#0000ff>护士论坛](#) [#0000ff>护士在线题库](#) 相关推荐：[#0000ff>中医秘方帮助白领“护眼”](#) 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](http://www.100test.com)