



## 食疗有助改善视力

<http://www.firstlight.cn> 2009-06-05

### 1. 近视眼

药方一 原料：黑豆、核桃仁、牛奶、蜂蜜；制作：①黑豆炒熟，核桃仁炒微焦且去皮；②将核桃仁捣成泥状，牛奶加热；③取黑豆、核桃仁各一匙，冲入热牛奶后加入少量蜂蜜；吃法：每日早晨食用。

患有近视眼的朋友应多吃鱼类和柑橘类水果，注意控制糖果、肉类和全脂奶酪等食品。

药方二 原料：枸杞子10克，陈皮3克，红枣8个，蜂蜜2匙；制作：将枸杞子、陈皮、红枣放入锅内，加水适量，用文火煮沸20分钟，取头汁，再加水煮，取二汁；吃法：每日两次，上午头汁，下午二汁，待温后加蜂蜜1匙。本方可用于治疗假性近视。

### 2. 远视眼

药方一 原料：枸杞子10克，黄菊花10克，桑葚子10克，红枣10个，蜂蜜2匙；制作：以上5种除蜂蜜外加水煎，煮沸30分钟，取头汁；如上法，取二汁；吃法：每日两次，头汁、二汁相隔3~4小时，分开服，服时加蜂蜜1匙，并吃红枣。本方需常服。

药方二 原料：枸杞子10克，陈皮3克，桂圆、红枣各10个，莲子20粒，蜂蜜2匙；制作：枸杞子、陈皮放入纱布袋内，并与桂圆肉、莲子、红枣共煮约1小时，红枣、莲子软熟后，去枸杞子、陈皮袋，并加蜂蜜；吃法：当早点与午点，分两次吃。患有远视眼的朋友应多吃大蒜、洋葱、乳制品、动物肝脏，注意控制肉类或荤油烧制的菜肴。

### 3. 老花眼

药方一 原料：枸杞子30克，猪瘦肉200克；制作：枸杞子蒸熟备用。瘦猪肉洗净，切丝，放入碗中，加入湿淀粉、料酒、白糖、米醋、葱末、生姜丝，拌匀。锅置火上，加植物油适量，烧至八成热时，下肉丝，急火翻炒，肉丝将熟时加入蒸熟的枸杞子，加精盐、味精，镬炒片刻，即可装盘；吃法：佐餐，随意服食。用于滋肾养肝明目。主治肝肾不足型老花眼。

药方二 原料：芹菜200克，洋葱50克；制作：将芹菜洗净（保留根、叶），切碎。洋葱剥皮，洗净，切丝，与芹菜一同放入家用榨汁机内，榨成汁；吃法：上下午分服。用于滋阴平肝潜阳。主治阴虚阳亢型老花眼。

### 4. 弱视

药方一 熟花生仁粉2匙，鸡蛋1个，牛奶1杯，蜂蜜2匙；将鸡蛋搅碎，冲入煮沸的牛奶中，加入花生仁粉，待温加蜂蜜食用；每日早餐服用。

药方二 绿豆30克，小米60克；慢火煮粥；当早餐吃，吃时加蜂蜜两匙。弱视患者应多吃动物性食品，如动物的肝脏、蛋类、奶类、甲壳类。

### 5. 散光

药方一 黑豆粉1匙，核桃仁泥1匙，牛奶1杯，蜂蜜1匙；将黑豆粉、核桃仁泥放入牛奶中煮熟，待温后加入蜂蜜口服；每早一次。

药方二 枸杞子、桑葚子、山药各10克，红枣10个；将上述4种食物水煎两次；头汁、二汁相隔3~4小时服用。

散光患者要多吃鱼肉、蛋、奶、豆类、青菜、水果、蜂蜜等营养丰富的食品。

[存档文本](#)