



药膳按摩调治眼疲劳

<http://www.firstlight.cn> 2009-07-08

眼疲劳是一种常见亚健康状态，主要是由于我们平时全神贯注看电脑屏幕时，眼睛眨眼次数减少，造成眼泪分泌相对减少，同时，闪烁的荧屏强烈刺激眼睛而引起的一系列不适。它会导致人的颈、肩等相应部位出现疼痛，还会引发和加重各种眼病。

眼疲劳常见症状为眼干、眼涩、眼酸胀、视物模糊，甚至视力下降，直接影响着人们的工作与生活。眼疲劳的调治可采用如下方法：

药食调理

1.选择食物的原则：我们在日常的饮食中，多吃点蓝莓和奶酪，不仅能让瞳仁变得漂亮，还可以有效地缓解眼部疲劳。许多研究都已经证明，蓝莓有改善视力的作用，同时蓝莓中所含的蓝色色素——花青素，具有促进眼部血液微循环、维持正常眼压的作用。日本的一项研究也证实，蓝莓可以帮助缓解视力衰退。如果您还想让眼睛变得更加黑白分明的话，就再配上奶酪(或酸奶)吧。因为乳制品中的维生素B2能有效消除眼部充血和混浊现象。

多摄取维生素A和胡萝卜素，也是保护眼睛、维持正常视觉的“灵丹妙药”。缺少了它们，眼睛会暗淡无光，也可使视力下降。

2.药膳调理

枸杞茶(治疗眼睛酸涩，疲劳)

原料：取枸杞子15克，加水煎煮30分钟，待温凉后代茶饮。

功效：枸杞子含有丰富的β-胡萝卜素、维生素B1、维生素C、钙、铁，具有补肝、益肾、明目的作用，不管是泡茶或是直接咀嚼食用，对电脑一族的眼睛酸涩、疲劳、近视力加深都有很好的辅助治疗作用。

决明子茶(明目、补脑髓、镇肝气)

原料：取决明子25克，开水冲泡饮用。

功效：决明子有清热明目、补脑髓、镇肝气、益筋骨的作用，患有便秘的人也可以在晚餐之后饮用，对于治疗便秘有很好的疗效。

蒲公英茶(清热解毒、清肝明目)

原料：取蒲公英30克，开水冲泡或水煎饮。

功效：蒲公英性味苦、甘、寒，入肝、胃经，能清热解毒、清肝明目。经常服用此茶，可散结消肿、清热解毒、清肝明目。可以常服，每日2次，饭后饮用。

按摩及其他治疗

眼周按摩：拇指或多指揉眼周肌肉，由内向外3~5次。

提上睑肌：拇指在眉下，食、中指在眉上，自眉头至眉尾相对提捻3~5次。

点按眼周穴位：睛明(位于目内眦稍上凹陷处)、鱼腰(位于瞳孔直上，眉毛的中点)、丝竹空(位于两侧眉梢凹陷处)、太阳(位于眉梢与目外眦之间向后约1寸的凹陷处)、阳白(目正视，瞳孔直下，在眉上1寸处)、印堂(位于额部，两眉连线的中点)、四白穴(目正视，瞳孔直下，当颧骨上方凹陷处)，每穴点按1分钟。

轻按眼球：食、中、无名指并拢轻轻按压眼球，以酸胀感为宜。

点按风池穴：风池穴位于后颈部枕骨之下胸锁乳突肌与斜方肌凹陷处，可点按1分钟，然后再用双手拇指横擦后枕部半分钟。

点按合谷穴：合谷穴位于大拇指与食指之间的虎口处，可点按1分钟。

另外，每隔45分钟就要休息双眼，除了简单的眼部按摩，还可以紧闭双眼后再努力睁大双眼，交替进行3~4次。

[存档文本](#)