



## 防老花眼药粥

<http://www.firstlight.cn> 2010-08-20

中医认为，老花眼是由于人上了年纪后，气血渐衰，肝肾精气亏损，不能荣养眼目所致。若能注意眼睛保健，可以延缓视力的进一步衰退。现介绍几则防治老花眼的药粥供选用。

**枸杞粥** 取枸杞子50克，粳米200克，冰糖少许（根据自身状况也可不用冰糖）。先将粳米加清水煮至六成熟时，放入枸杞子、糖，拌匀后继续煮至米烂粥成，每天早晚食用。

**何首乌粥** 何首乌60克，粳米200克，大枣10枚（去核）。先将何首乌加适量清水煎煮半小时，然后去渣留汁，再将粳米、大枣一起加入何首乌汁中煎煮成粥，每天早晚食用。

**女贞子粥** 取女贞子30克，枸杞子30克，粳米200克。先将女贞子和枸杞子加清水小火煮沸半小时，然后去渣留汁，再将粳米一起加入上述药汁中煎煮成粥，用冰糖少许调味，每天早晚食用。

**黑豆粥** 取黑豆100克，浮小麦50克，粳米100克。先将浮小麦用纱布包好与黑豆一起加水适量煎煮，待黑豆煮开花后，去掉浮小麦渣，再加入粳米煮成粥，每天早晚食用。

**胡萝卜粥** 取胡萝卜100克，粳米200克。先将胡萝卜洗净切成小碎粒，再与粳米一起加水适量煮成稀粥，每天早晚食用。

[存档文本](#)