



对付老花眼食疗有妙方

<http://www.firstlight.cn> 2010-09-03

桑椹糖 取500克桑椹(鲜者加倍)捣成泥状,与500克白糖共煮,待糖液起黄色并可拔起丝时,倒在涂有麻油的石板(或不锈钢板)上,切成糖块,随时含服。此方对肾阴亏损者效果显著。

酱醋羊肝 将羊肝洗净切片,挂芡,素油爆炒,调以酱油、醋、料酒、姜。此菜可为中心性视网膜炎、视神经萎缩者常吃。

胡萝卜粥 取胡萝卜适量,切碎,与250克粳米共煮为粥。此方可常服,尤其对老年人疗效佳。

青葙鸡头汤 取青葙子30克,女贞子30克,与两个鸡头同煮,常服。此方对肝血旺、虚火上浮所致的眼疾有显效,高血压头昏者尤宜。

红肝丸 取红花10克,与250克猪肝共剁为泥,加芡少许,做成丸子蒸食。此方对虚兼瘀者适宜;对白内障术后眼中血丝较多,可起到提前散尽的作用。

枸杞蛋 用枸杞子20克,与两个鸡蛋调匀蒸服。此方对头昏眼花、多泪者有效果显著。

黑豆核桃粉 将黑豆500克,炒熟后待冷,磨成粉。核桃仁500克,炒微焦去衣,待冷后捣烂如泥。取以上两种食品各1匙,冲入煮沸过的牛奶1杯,稍凉后再加入蜂蜜1匙。早晨或早餐后服食。能增强眼肌肌力,加强调节功能,改善症状。

枸杞桑椹汁 取枸杞子、桑椹子、山药各10克,红枣10个。将上述四种药物水煎两次(分头汁、二汁)。服用时,头汁、二汁要相隔3~4小时服用。视力疲劳者如能坚持服用较长时间,既能消除眼疲劳症状,又能增强体质。

[存档文本](#)