

532首眼病有效食疗验方

35种常见眼病

宜吃和不宜吃的食物

眼病 饮食宜忌

主编 赵永旺

CSS 湖南科学技术出版社



YANBING
YINSHI YIJI



眼病 饮食宜忌

主 编 赵永旺
副主编 黄海涛 易笃友
蒋小剑 张武林

编 委

按姓氏笔画排序

牛海雁 余钦其 张武林 张仁俊 易笃友
赵永旺 高文胜 黄海涛 蒋丽琼 蒋绍模
彭清华 魏 蓉 周才喜

协 编

唐云骢 周祝春 汤 中 邝丽频 范方容
唐玲芳 陈润海 杨 耘

图书在版编目 (C I P) 数据

眼病饮食宜忌 / 赵永旺主编. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5357-7159-9

I. ①眼… II. ①赵… III. ①眼病—食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 040991 号

眼病饮食宜忌

主 编: 赵永旺

责任编辑: 梅志洁

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙市宏发印刷厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区捞刀河苏家凤羽村十五组

邮 编: 410013

出版日期: 2012 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 10

字 数: 173000

书 号: ISBN 978-7-5357-7159-9

定 价: 22.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

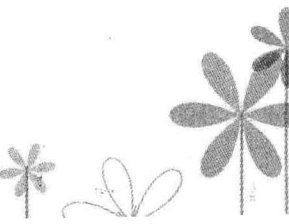


序 1

眼病、眼保健与饮食的关系一直困扰着广大眼科医生和眼病患者，眼科医生面对患者有关饮食的提问往往难以准确、详细地回答。在我们生活当中，也经常会碰到一些“健康”的人们，他们对哪些饮食有利于眼睛的保健也感到迷惘。关于饮食与眼病的关系非常复杂，真正的机制尚有很多不确定的因素，据我所知，赵永旺医生主编的《眼病饮食宜忌》一书从经典的、大众化的饮食着手，结合十几年的临床实践，同时参考了国内外较权威的眼科学、营养学方面的参考书籍，深入浅出地阐述常见眼病的病因、饮食原则、适宜饮食、食疗偏方、忌用饮食等方面，融知识性、科普性、趣味性于一体。我相信《眼病饮食宜忌》一书必将是广大眼病患者的福音，广大眼科医生难得的一本科普类参考书，同时该书也是我国眼科学和眼保健学的补充。

湖南省眼科学会主任委员
中南大学湘雅二医院眼科主任 唐罗生教授

2012年3月3日





序 2

饮食在眼病的防治中起到非常重要的作用，合理的饮食调养可以延缓眼病的发生，阻止眼病的进展，加速眼病的愈合。反之，不遵循饮食规律，不合理的饮食调理，则会诱发眼病发作，恶化病情或使病情迁延不愈。

随着医学模式的转换，饮食在眼保健和眼病的愈合过程中起到越来越重要的作用。在临床诊疗过程中，几乎每一个患者都会想到自己的眼病在饮食方面需要注意哪些问题，以便更好地配合医生治疗。我们的眼科医务工作者也会碰到这样一些问题而不知道该如何准确回答，比如说：我的眼病什么东西可以吃，什么东西不可以吃，我可以喝酒吗？等等。目前关于眼病饮食方面的书籍不多，鉴于此，赵永旺医师将十几年的行医经验进行总结归纳，同时参阅了国内外有关营养学方面的书籍撰写《眼病饮食宜忌》一书。该书从临床实际需要出发，简要介绍了常见眼病的致病原因、饮食原则，比较详细地介绍了适宜饮食、食疗方和忌用饮食。该书文字深入浅出，融专业性、科普性和趣味性于一体，是广大眼病患者和眼科医务工作者、眼科本科生、研究生难得的一部好书。

**世界中医药学会联合会眼科分会副会长
中国中西医结合学会眼科专业委员会副主任委员 彭清华教授
全国眼底病中医医疗中心主任、博士生导师**

2012年2月8日



前 言

“民以食为天”，“疾病三分治，七分养”。这充分说明了历代养生家和医学专家强调饮食的重要性和“治未病”的思想。眼病是大多数的全身疾病在眼部的表现，眼病与饮食息息相关；很多眼病是由于饮食调养不当所致，临床上经常有由于暴食、过度嗜酒导致“病毒性角膜炎”发作者，也有的由于过多饮水，加上情绪过度波动，导致急性闭角型青光眼发作。很多眼病由于饮食调养不当导致迁延不愈，如不注意饮食调养，血糖控制不理想，致使糖尿病视网膜病变加重或恶化者。在临床诊疗过程中我们也经常会碰到那些饮食调理得当、起居有常、善于养生的人们，本来是某一眼病的高危人群，但由于非常注意饮食、养生，而终生未患该眼病，这就是治未病的最佳结果。

眼病的愈合需要医患双方的共同努力。精湛的医术是眼病治愈的根本保障，而患者自身条件、配合程度、饮食调理是眼病愈合的前提条件。患者通过合理饮食增强体质，可以加速眼病愈合，往往会收到事半功倍的效果。然而患者对于自己眼病的饮食宜忌也往往感到很迷惘。目前关于高血压、糖尿病方面有很多饮食方面的书籍，而关于眼病饮食宜忌方面的书籍却不多，为了使眼病患者在诊治的过程中有正确、合理的饮食调养方法，使眼科医务工作者在临床诊疗过程中能正确地指导患者进行饮食调理，我们特编写《眼病饮食宜忌》这本书。

本书简要介绍眼病的一般情况、致病原因、饮食原则、忌用饮食，较详细地介绍眼病适宜饮食、食疗方。其中所介绍的常见眼病的饮食方法简单易行，身边随手可得，而且对预防眼病的发生和眼病的愈合起到辅助治疗作用，但不能代替药物和手术治疗。但由于不同人饮食的量差异很大，书中所列的剂量也要因人而异，辨证施食。中华民族的饮食文化源远流长，饮食和养生底蕴深厚，在一些眼病的食疗方中介绍较详细，且结合了一些中医理论，可供广大眼病患者结合自身情况酌情选用。考虑到本书的读者主要是眼

病患者和眼科医务工作者，故书中对于饮食的原理和作用未作详细说明。书中每节结束时有温馨提示，主要强调与该眼病有关的预防知识，可能与饮食有关，也可能与眼保健有关。在编写过程中，我们参阅了近年来国内外出版的眼科学、眼卫生保健和营养学等的相关资料，结合国内外关于眼病饮食方面的知识及编者的临床实践经验，坚持科普性、启发性、适用性的原则，突出饮食的调理，语言力求简洁、通俗易懂，内容力求深入浅出，既注重理论性，更注重实用性，以适应广大眼病患者和眼科医务工作者的需要。

本书以实用性、科普性为导向，邀请了在眼科专业工作第一线有着丰富实践经验和在饮食方面有着深厚功底的具有高级职称的专家、教授编写。彭清华教授亲自担任本书的主审工作。

本书的主要读者对象是广大眼病患者、眼科医务人员和眼科专业的本科生、研究生。

本书在编写的过程中得到了永州职业技术学院及附属医院有关领导和同事的大力支持。唐罗生、彭清华两位教授在本书编写过程中一直给予指导、关心，并亲自为本书作序。家人的理解和可爱女儿的支持也使本书得以顺利完稿。在此，谨向他们表示衷心的感谢。但由于学识水平有限、时间仓促，书中一定有许多缺点与不足，恳请广大读者批评指正，希望在广大读者的关心和帮助下，不断完善，以便再版时修正，谢谢！

赵永旺

2012年1月9日



目录

一、眼睑病饮食宜忌

- (一) 麦粒肿饮食宜忌 002
- (二) 霰粒肿饮食宜忌 006

二、泪器病饮食宜忌

- (一) 泪囊炎饮食宜忌 010
- (二) 泪腺炎饮食宜忌 013

三、结膜病饮食宜忌

- (一) 卡他性结膜炎饮食宜忌 016
- (二) 沙眼饮食宜忌 023
- (三) 过敏性结膜炎饮食宜忌 026
- (四) 红眼病饮食宜忌 030
- (五) 翼状胬肉饮食宜忌 033
- (六) 眼干燥症饮食宜忌 035

四、巩膜病饮食宜忌

- 巩膜炎饮食宜忌 040

五、角膜病饮食宜忌

- (一) 细菌性角膜炎饮食宜忌 046
- (二) 单纯疱疹病毒性角膜炎饮食宜忌 049
- (三) 真菌性角膜炎饮食宜忌 052

六、葡萄膜病饮食宜忌

- (一) 葡萄膜炎饮食宜忌 056
- (二) 关节强直性脊柱炎伴虹睫炎饮食宜忌 059

七、白内障饮食宜忌

- (一) 老年性白内障饮食宜忌 062
- (二) 先天性白内障饮食宜忌 070

八、青光眼饮食宜忌

九、玻璃体混浊饮食宜忌

十、视网膜疾病饮食宜忌

- (一) 视网膜动脉阻塞饮食宜忌 090
- (二) 视网膜静脉阻塞饮食宜忌 092
- (三) 糖尿病性视网膜病变饮食宜忌 097
- (四) 高血压性视网膜病变饮食宜忌 105
- (五) 肾炎性视网膜病变饮食宜忌 110
- (六) 妊娠中毒性视网膜病变饮食宜忌 113
- (七) 中心性浆液性脉络膜视网膜病变饮食宜忌 115
- (八) 老年性黄斑变性饮食宜忌 118
- (九) 原发性视网膜色素变性饮食宜忌 122

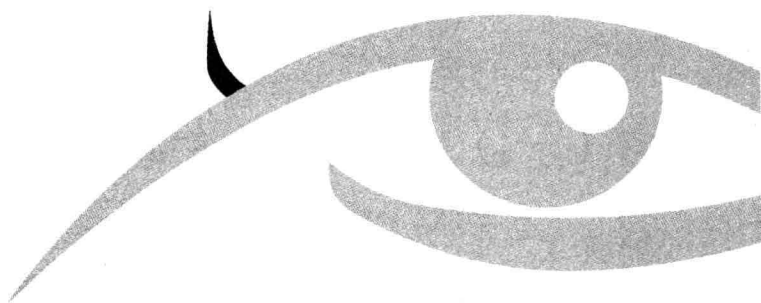
十一、视路疾病饮食宜忌

- (一) 视神经炎饮食宜忌 130
- (二) 缺血性视神经病变饮食宜忌 132

十二、屈光不正饮食宜忌

- (一) 近视眼饮食宜忌 136
- (二) 弱视饮食宜忌 142
- (三) 老视饮食宜忌 145
- (四) 准分子激光术后饮食宜忌 147

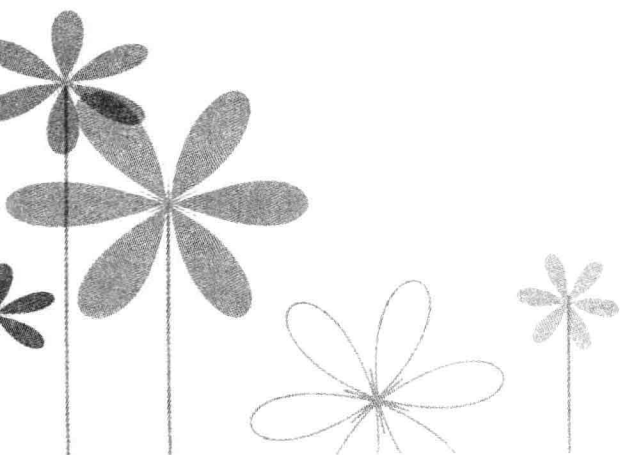
参考文献 149



一、眼睑病饮食宜忌

(一) 麦粒肿饮食宜忌

(二) 霰粒肿饮食宜忌



(一) 麦粒肿饮食宜忌

麦粒肿是指眼睑腺体发生急性化脓性炎症，有疼痛、肿胀、多泪等特点。如果是睫毛毛囊或其附属的皮脂腺或变态汗腺感染，称为麦粒肿。如果是睑板腺感染，称为内睑腺炎。中医学称针眼、土疳。俗称为“挑针”。麦粒肿是常见的眼睑腺体的细菌性感染。



【致病原因】

本病大多由葡萄球菌特别是金黄色葡萄球菌感染眼睑腺体而引起。中医学认为，本病多因风热外袭，或脾胃热毒壅盛、瘀滞胞睑而成。

【饮食原则】

经常吃清淡易消化富含营养的饮食，少食辛辣燥热、肥甘厚味的食物，可以预防该病的发生和避免诱发本病。患病后应多吃清热解毒、富含维生素 A 和维生素 C 的食品，进食清淡饮食，多吃新鲜水果、蔬菜，保持大便通畅。

【适宜食物】

- 1 多食新鲜蔬菜和水果：如丝瓜、苦瓜、冬瓜、西红柿、白菜等。新鲜水果如梨、荸荠等对缓解该病引起的疼痛症状有一定帮助。
- 2 鸭肉、银耳、百合、豆腐、豆浆、海带等食物，具有清热或生津的作用，有利于本病的愈合。
- 3 补充维生素 A、维生素 B₂ 和维生素 C，可以预防本病的发生和促进该病的愈合。
- 4 宜食清热解毒食品：如马齿苋、蒲公英、绿豆、冬瓜、黄瓜、紫菜、苋菜、

苦瓜等。

【食疗方】

1 炒苦瓜：苦瓜 250 克，猪油、葱、姜、食盐各适量。苦瓜切丝，烧热锅，放适量猪油，烧至油九成热时，将苦瓜倒入，加葱、姜、食盐，爆炒至熟即成，食用。适用于眼睑局部红肿，硬结较大，灼热疼痛的麦粒肿。

2 石榴叶绿豆汤：石榴叶 10 克，绿豆 30 克，白糖适量。将石榴叶、绿豆洗净，加水煎至豆烂，拣出石榴叶，调入白糖饮服。每日 2 次。本方有清热解毒，利湿消肿，降压明目的作用。对麦粒肿的治疗有一定的疗效，但糖尿病患者慎用白糖，另外畏寒、体虚患者不宜久服。

3 菊花粳米粥：杭菊花 20 克，粳米 50 克。将干杭菊花去蒂，磨成菊花末，待用。粳米加冰糖少许及清水 500 毫升，煮至米开汤未稠时，调入菊花末，改文火稍煮片刻。待粥稠停火，盖紧焖 5 分钟待温服，每日 2 次。但平素怕冷、手脚发凉、脾胃虚弱等虚寒体质者或糖尿病患者少用。

4 栀子粳米粥：栀子仁 10 克，粳米 50 克。将栀子仁磨成粉末，粳米加清水 500 毫升煮粥，临熟时下栀子仁末，搅匀，趁温服之，每日 2 次。适用于麦粒肿引起的眼睑红肿疼痛、烦躁不能入睡等症状者。

5 山药茯苓糕：生山药 200 克（去皮），茯苓 100 克，大枣 100 克，蜂蜜 30 克。将山药蒸熟捣烂，大枣煮熟，去皮、核，留肉；茯苓研成细粉，与山药、枣肉拌匀，蒸成糕，熟后淋上蜂蜜即可。本方有扶正祛邪，增强体质的作用。适用于脾胃虚弱、畏寒体虚及麦粒肿反复发作的患者。

6 苡仁参叶粥：薏苡仁 50 克，人参叶 6 克，粳米 100 克。将人参叶水煎取液 200 毫升。薏苡仁、粳米淘净，放入锅中，加入参叶煎液，再加水 300 毫升，烧至沸后，文火炖至薏苡仁熟烂食用，每日 2 次。本方有健脾益胃，利尿渗湿的功效。适用于麦粒肿伴纳食减少，大便时溏，烦躁不安，夜寐不宁，舌质淡，苔薄白，脉濡细等脾虚气弱者。

7 山楂苦瓜汤：山楂 50 克，中等大小苦瓜 3 条，调料适量。将山楂和苦瓜（苦瓜切片）放入锅中烧沸，再用文火煮 20 分钟，入调料，去渣留汤，温服，每日 2 次。本品有解热消肿、清心明目，活血化瘀的功效。对于麦粒肿后期或

手术后有一定的辅助治疗作用。

8 焖山药：生山药 500 克，白糖 150 克。将山药洗净、去皮、切块，入开水中烫过、沥干水分，置热油内炸至五成熟（待呈黄色）捞出。炒锅内放油 50 克，文火烧至八成热，入白糖炒至金黄色起泡，倒入山药，将锅离火，炒匀食用。适用于脾虚气弱型睑腺炎。但糖尿病患者慎用白糖。

9 凉拌蒲公英：鲜蒲公英 200 克，香油、食盐、味精各适量。用水 1 大碗煮沸，将蒲公英在沸水中氽 1 分钟、切段，加入调料，佐餐食用。亦可选蒲公英 500 克，洗净，绞汁取液，服用。适用于睑腺炎伴口渴欲饮，便秘，尿短赤，舌质红，苔黄而干，脉大而数等热毒炽盛者。

10 生石膏竹叶粥：生石膏 90 克，粳米 60 克，白糖 30 克，淡竹叶 50 片。将生石膏水煎 20 分钟，入淡竹叶煎 8 分钟，去滓取汁加粳米煮成粥，加白糖调服。适用于热毒炽盛型睑腺炎及一切热毒疮疡。糖尿病患者不用白糖。

11 金莲花饮：金莲花 15 克（布包）。沸水冲泡 10 分钟，代茶饮。适用于热毒炽盛型睑腺炎。注：金莲花不同于金银花。

12 蒲公英粥：蒲公英 50 克，粳米 40 克（后下），滑石 25 克（布包）。水煎，去渣，入粳米同煮为稀粥。适用于脾胃蕴热型睑腺炎。

13 鲜牛蒡叶 250 克，作料适量。将牛蒡叶洗净、切块，急火爆炒，加入黄酒及调料拌匀，装盘佐食。适用于睑腺炎伴眼皮患处红肿痒痛，触碰患处有硬结、压痛，或伴怕风，发热，周身不适，头痛等风热症状者。

14 白菊花饮：白菊花 50 克，灯心草 5 克。将白菊花、灯心草加水 500 毫升浸泡 30 分钟后煎 10 分钟，去渣，温热代茶饮用。适用于风热外袭型睑腺炎。

15 白药子 30 克，甘草 25 克，猪肝 1 副。将白药子、甘草研细末，猪肝洗净、切片，同炖熟，调味后食用。适用于睑腺炎。

16 二花公英饮：金银花、蒲公英、野菊花各 20 克。水煎 2 次，每次 20 分钟，取汁，分 2 次温服。适用于睑腺炎。

17 二花饮：野菊花 30 克，红花 10 克。水煎，取汁代茶饮用，每日 2 剂。适用于睑腺炎。

18 白菊花饮：野白菊花 9 克。水煎 2 次，头煎内服，二煎熏眼，每日 2 次。适用于风热外侵型睑腺炎。

19 银蝎四味散：金银花9克，全蝎、大黄、甘草各3克。共为细末，每次服3克，每日2次。适用于睑腺炎。

20 神曲饮：神曲25克。煎水或用开水冲泡，代茶饮用。适用于反复发作的睑腺炎。

【不宜食物】

1 忌食辛辣性温热的食物：如辣椒、胡椒、洋葱、羊肉、狗肉、牛肉、猪头肉、公鸡肉等，这些食品煽火生热，容易使炎症扩散，可以诱发或加重麦粒肿。

2 忌饮酒：酒乃性温辛散之物，饮酒可使血热上扰，可以诱发或使本病加重。

3 忌食海腥发物：如鱼、虾、螃蟹等水产品，食后可使睑结膜黏液分泌物增多，炎症加剧，不利于本病的愈合。

温馨提示

注意眼睑卫生，不要用脏手脏帕揉擦眼部。避免使用劣质化妆品，进行眼部美容时，应先彻底清洁眼睑皮肤。注意饮食调理，少食辛辣燥热之物，以防助湿生热。笔者体会：①这类患者在发病早期（3日内）局部湿冷敷，每日4次，抗生素眼药水频繁滴眼，再配合饮食调理，一般可以免除手术。若病程超过1周，该方法效果不太明显，麦粒肿手术切除术后4~5日，局部湿热敷可以促进瘀血消散。手术切除组织应进行病理切片检查。②麦粒肿早期、脓未形成者，不能手术，更不能挤压，因为颜面部静脉无静脉瓣，手术、挤压容易引起炎症扩散，导致眼部蜂窝织炎，甚至引起颅内海绵窦脓毒血症，危及生命，切不可大意。③一些偏远地区还有用麦尖或针将麦粒肿刺破、挤压来治疗麦粒肿者，该方法由于没消毒，且脓液排出不畅或不尽，易引起感染和复发，应禁用。

(二) 霰粒肿饮食宜忌

霰粒肿又称睑板腺囊肿，是睑板腺的排出管道阻塞，腺体分泌物滞留在睑板内，形成的一种慢性炎症性肿物。该病多见于儿童及青少年，不影响视力，有自愈倾向，预后良好。



【致病原因】

本病常因睑板腺及其周围组织炎症后腺管阻塞造成慢性肉芽肿性腺体增大所致。中医学认为，本病多因痰湿郁滞胞睑，血气不分，混而聚结所致。

【饮食原则】

进食清淡饮食，多吃新鲜蔬菜、水果，保持大便通畅。补充维生素 A 和维生素 C，少吃能引发油脂分泌旺盛的食品，少吃热性、刺激性食物。

【适宜食物】

- 1 宜食海带、紫菜、海蜇皮、半夏、蛤蜊肉、僵蚕、山楂等软坚活血之品。
- 2 对小儿饮食调养尤为重要，应不挑食，不偏食，均衡营养。

【食疗方】

海带半夏炙僵蚕陈皮汤：海带 20 克，制半夏 10 克，炙僵蚕 10 克，陈皮 6 克。水煎服。对于小的霰粒肿，或手术后尚见硬结者有效。因为海带、半夏、僵蚕有散结化痰的作用，陈皮则有理气化痰的作用，可帮助其吸收。

【不宜食物】

- 1** 忌食辛辣刺激、甜腻厚味之品；如肥肉、火锅、羊肉、海鲜类、辣椒、姜、葱、大蒜、糖果等，以防痰热内生，加重病情或诱发本病的发生。
- 2** 不宜多食生、冷的食物。对于脾胃虚弱者、老年人和儿童，要慎食年糕、汤圆、肥肉及糖果等甜腻助湿之品，避免饥饱无度，损伤脾胃功能。
- 3** 少食能引发油脂分泌旺盛的食品，如油炸品、花生、果仁、巧克力等。

温馨提示

对于早期较小的霰粒肿可以通过局部湿热敷、按摩肿块促进消退。但对于反复发作或老年人的霰粒肿，应到医院眼科进行手术，并将切除物进行病理切片检查，排除睑板腺癌。

