

舌尖上的健康
让眼睛更明亮

常见眼病食疗

CHANGJIAN YANBING SHILIAO



主编 ◎ 张仁俊 张铭连



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中国中医药出版社

CHINA TCM PRESS

常见眼病食疗

CHANGJIAN YANBING SHILIAO

中国中医药出版社



中国中医药出版社



中国中医药出版社
CHINA TCM PRESS

常见眼病食疗

CHANGJIAN YANBING SHILIAO

主 编 张仁俊 张铭连
副主编 喻京生 张武林
赵永旺 王忠海



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

常见眼病食疗/张仁俊,张铭连主编. —北京:人民军医出版社,2012.7

ISBN 978-7-5091-5847-0

I. ①常… II. ①张…②张… III. ①常见病—眼病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 137359 号

策划编辑:郝文娜 文字编辑:赵 民 责任审读:陈晓平

出 版 人:石 虹

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8724

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:18 字数:323 千字

版、印次:2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4000

定价:39.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

本书是我国第一本较全面而系统的眼病食疗科普读物。全书共 6 章,介绍了中华眼病食疗发展史、眼病食疗常用食材 213 种以及常见 65 种眼病的食疗验方的制作流程。在防治常见眼病时只要积极专科治疗,并辅助这些食疗验方,定能收到较理想的疗效。本书科学严谨、通俗易懂,实用性高,是广大眼病朋友和眼科医护工作者的良师益友。

编委会名单

主 编 张仁俊 张铭连

副主编 喻京生 张武林

赵永旺 王忠海

编 委 (以姓氏笔画为序)

王忠海 北京协和医院

毛爱玲 河北省邢台市眼科医院 河北省眼病防治中心

冯 进 湖南中医药大学附属第一医院

刘祁广 湖南中医药大学附属第一医院

杨 耘 广东省深圳市眼科医院

杨赞章 河北省邢台市眼科医院 河北省眼病防治中心

张仁俊 海南三亚眼科医院

张武林 河北省邢台市眼科医院 河北省眼病防治中心

张铭连 河北省邢台市眼科医院 河北省眼病防治中心

张湘晖 湖南中医药大学附属第一医院

罗 平 湖南中医药大学附属第一医院

祝红辉 中国人民解放军第四二五中心医院

赵永旺 湖南永州市职业技术学院附属医院

胡顺生 湖南中医药大学永州临床学院

黄香玲 海南三亚眼科医院

梁琼方 海南三亚眼科医院

蒋丽琼 广东省深圳市眼科医院

喻京生 湖南中医药大学附属第一医院

曾 静 湖南中医药大学附属第一医院

廖珠彩 海南三亚眼科医院

颜家朝 湖南中医药大学附属第一医院

序

《常见眼病食疗》是我国第一本较全面、系统的眼病食疗科普读物。中华眼病食疗源远流长,我们祖先在与眼病的斗争中积累了宝贵的经验。早在先秦时期《中山北经》就有如下记载“有兽焉……名曰,羊肝食之不眯”,此法治疗眼病沿用至今。

眼病食疗并非是一种单纯的饮食疗法,而是运用中医学、西医学、药学、营养学和养生学的理论与临床相结合,进行辨证施治,对症选食,使之达到事半功倍的疗效。

张仁俊、张铭连等都是多年从事中西医眼科临床研究的教授、食疗专家、知名学者,他们专业造诣高、临床经验丰富,博览国内外近期眼病食疗相关研究新进展、新成果,对其进行全面综合,并以眼病食疗发展史、眼病常用食材和行之有效的食疗经验为主体编写了《常见眼病食疗》,它将成为广大眼病患者、眼科医护工作者的良师益友,定会极大地促进我国眼科食疗领域的应用及其研究。

特此为序,以致祝贺。

中华中医药学会眼科分会 主任委员 高健生
中国中医研究院眼科医院 研究员
2012年2月26日

前言

唐代名医孙思邈在《千金要方》中的“食治”专篇指出：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。从中可以看出，古人非常重视食疗在防病治病中的重要价值。

中华眼病食疗是我们祖先在三千多年前与大自然作斗争的智慧和结晶，积累了丰富的食疗防治各种眼病的知识和经验。但因当时历史条件的限制，眼病食疗资料十分分散。我们组织了国内 10 多位资深的眼科专家、教授，在挖掘、整理眼病食疗医学遗产的基础上，结合自己几十年的临床医疗实践，编写了《常见眼病食疗》，以期对广大读者、眼病朋友及眼科工作者起到抛砖引玉的作用。

本书编写从以下三方面入手：一是将中华眼病食疗发展史作了扼要的介绍。二是把眼病食疗中所需的食材从性味归经、临床应用举例等方面作了论述。三是详细介绍了常见眼病的食疗验方的制作流程，使广大眼病朋友在日常饮食中使用食疗有章可循。

全书共分 6 章，分别介绍了中华眼病食疗的发展史、眼病食疗的应用基础、眼病食疗与药膳、不同群体的眼病食疗、常用食材及常见眼病的食疗方。荟萃了我国中医学、西医学、药学、营养学、养生学等学科临床、科研、教学的新进展、新成果，并吸收了国外眼科学的新进展，同时也反映了我国眼病食疗研究新观点、新方法。因常见眼病食疗研究是一项长期复杂的工程，我们也是在尝试和初步探索。因参加本书编写的专家、教授较多，每位作者从自己的章节下笔，并具有自己的写作风格，故难免有重复及谬误之处，诚请广大读者朋友、眼科工作者和专家们批评、指正，以便今后再版时修正和更新。

本书在编写过程中得到了海南三亚眼科医院、河北省眼病防治中心、河北省邢台市眼科医院、湖南中医药大学附属第一医院、北京协和医院等院校各级领导的大力支持。暨南大学博士生导师徐锦堂教授为本书审校付出了辛勤劳动，同时也得到全国名医先进工作者、中国中医研究院眼科医院博士生导师高健生教授的鼓励并作序，在此一并表示感谢！

张仁俊 张铭连

2012 年 3 月 28 日

目 录

第 1 章 中华眼病食疗发展史/1

- 第一节 中华食疗文化/1
- 第二节 中华眼病食疗发展历程/3

第 2 章 眼病食疗的应用基础/6

- 第一节 眼病食疗的原则/6
- 第二节 眼病食疗的优点/8
- 第三节 素食在眼病食疗中的重要地位/9
- 第四节 合理平衡膳食是食疗防治眼病的关键/9
- 第五节 绿色食品、优生优育是防治眼病的天然屏障/11

第 3 章 眼病食疗与药膳/14

- 第一节 眼病药膳十大规则/14
- 第二节 眼病食疗药膳中的增视食材/16
- 第三节 眼病患者在食疗药膳中的忌口及发味食材/17
 - 一、忌口/17
 - 二、发味食材/19
- 第四节 眼病患者禁烟酒的重要意义/19

第 4 章 不同群体的眼病食疗/21

- 第一节 眼病食疗应因病、因人而异/21
 - 一、常体/21
 - 二、倦体/22
 - 三、湿体/23
 - 四、寒体/24
 - 五、热体/26
 - 六、瘀体/27
- 第二节 健康长寿永葆明亮眼睛的新理念/28

第 5 章 常用食材/32

- 第一节 五谷类/32
 - 一、大米/32
 - 二、玉米/33
 - 三、高粱/34



常见眼病食疗

四、粟米/35

七、大麦/37

十、谷芽/39

第二节 豆薯类/40

一、黄豆/40

四、绿豆/42

七、豇豆/43

十、红薯/45

五、薏苡仁/35

八、荞麦/37

二、黑大豆/40

五、蚕豆/42

八、扁豆/44

十一、魔芋/46

六、小麦/36

九、燕麦/38

三、赤小豆/41

六、刀豆/43

九、淡豆豉/45

十二、土豆/47

第三节 蔬菜类/47

一、南瓜/48

四、黄瓜/49

七、茄子/51

十、韭菜/53

十三、油菜/55

十六、茼蒿/56

十九、莴菜/58

二十二、蕨菜/60

二十五、大蒜/62

二十八、芋头/64

三十一、萝卜/65

三十四、香菇/67

二、冬瓜/48

五、苦瓜/50

八、小白菜/52

十一、芹菜/53

十四、芥菜/55

十七、香菜/57

二十、马齿苋/59

二十三、马兰/61

二十六、葱/62

二十九、竹笋/64

三十二、胡萝卜/66

三十五、黑木耳/68

三、丝瓜/49

六、番茄/50

九、大白菜/52

十二、菠菜/54

十五、卷心菜/56

十八、空心菜/57

二十一、黄花菜/59

二十四、洋葱/61

二十七、生姜/63

三十、芦笋/65

三十三、蘑菇/67

三十六、白木耳/69

第四节 水果类/69

一、西瓜/70

四、李子/71

七、芒果/73

十、樱桃/75

十三、梅子/76

十六、橙/78

十九、柠檬/80

二十二、菠萝/81

二十五、椰子/83

二十八、山楂/85

三十一、苹果/87

三十四、龙眼肉/89

三十七、莲藕/90

二、甜瓜/70

五、桃子/72

八、罗汉果/74

十一、海棠/75

十四、杨梅/77

十七、柚子/78

二十、金橘/80

二十三、香蕉/82

二十六、柿子/84

二十九、梨/86

三十二、荸荠/87

三十五、菱/89

三十八、火龙果/91

三、杏/71

六、猕猴桃/72

九、无花果/74

十二、杨桃/76

十五、橘子/77

十八、柑/79

二十一、枇杷/81

二十四、草莓/82

二十七、葡萄/84

三十、凤梨/86

三十三、荔枝/88

三十六、木瓜/90

三十九、人参果/91



四十、鲜莲子/92	四十一、莲雾/92	四十二、释迦果/93
第五节 坚果类/93		
一、核桃/94	二、腰果/94	三、花生/95
四、银杏/96	五、芝麻/96	六、干莲子/97
七、栗子/98	八、芡实/98	九、松子/99
十、葵花子/100	十一、橄榄/100	十二、槟榔/101
十三、百合/101	十四、大枣/102	十五、桑椹/103
十六、榛子/103		
第六节 畜禽类/104		
一、猪肉/104	二、牛肉/105	三、羊肉/106
四、狗肉/107	五、马肉/107	六、兔肉/108
七、鹿肉/109	八、鸡肉/109	九、鸭肉/110
十、鹅肉/111	十一、鸽肉/112	十二、鹌鹑肉/112
第七节 鱼海鲜类/113		
一、草鱼/113	二、鲑鱼/114	三、鲤鱼/115
四、鲫鱼/115	五、鲳鱼/116	六、泥鳅/116
七、鳊鱼/117	八、鲥鱼/118	九、鳙鱼/118
十、桂鱼/119	十一、鲈鱼/119	十二、黄鱼/120
十三、带鱼/120	十四、鲻鱼/121	十五、鲍鱼/121
十六、马鲛鱼/122	十七、石斑鱼/122	十八、银鱼/123
十九、海鳗/123	二十、墨鱼/124	二十一、海参/124
二十二、海蜇/125	二十三、海马/126	二十四、甲鱼/126
二十五、虾/127	二十六、蟹/127	二十七、螺/128
二十八、海带/128	二十九、紫菜/129	三十、海藻/130
三十一、鱿鱼/130	三十二、田鸡/131	
第八节 蛋乳蜂蜜类/131		
一、鸡蛋/131	二、鸭蛋/132	三、鹌鹑蛋/132
四、牛奶/133	五、羊奶/133	六、蜂蜜/134
第九节 养生中草药类/135		
一、人参/135	二、冬虫夏草/136	三、黄芪/136
四、枸杞子/137	五、麦冬/137	六、天麻/138
七、山茱萸/138	八、灵芝/139	九、山药/139
十、茯苓/140	十一、陈皮/141	十二、白术/141
十三、当归/142	十四、三七/142	十五、丹参/143
十六、红花/143	十七、仙鹤草/144	十八、白茅根/144



- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 十九、墨旱莲/145 | 二十、升麻/146 | 二十一、白芍/146 |
| 二十二、川芎/147 | 二十三、熟地黄/147 | 二十四、地黄/148 |
| 二十五、紫河车/148 | 二十六、夜明砂/149 | 二十七、决明子/150 |
| 二十八、茺蔚子/150 | 二十九、楮实子/151 | 三十、菊花/151 |
| 三十一、苍术/152 | 三十二、半夏/152 | 三十三、车前子/153 |
| 三十四、黄芩/153 | 三十五、黄连/154 | 三十六、蒲公英/155 |
| 三十七、鱼腥草/155 | 三十八、金银花/156 | 三十九、防己/156 |
| 四十、防风/157 | 四十一、槐角/157 | 四十二、附子/158 |
| 四十三、佛手/158 | 四十四、木棉花/159 | 四十五、五加皮/160 |
| 四十六、葛根/160 | 四十七、五味子/161 | |

第6章 常见眼病(食疗方)/162

第一节 眼睑病/162

- | | | |
|-----------|-------------|------------|
| 一、睑腺炎/162 | 二、睑板腺囊肿/164 | 三、湿疹/165 |
| 四、睑缘炎/166 | 五、眼睑痉挛/167 | 六、上睑下垂/169 |

第二节 泪器病/170

- | | |
|----------------|-------------|
| 一、慢性化脓性泪囊炎/171 | 二、急性泪囊炎/172 |
| 三、泪囊脓肿/174 | 四、溢泪症/176 |

第三节 结膜病/177

- | | |
|----------------|-------------|
| 一、急性结膜炎/177 | 二、慢性结膜炎/179 |
| 三、球结膜下出血/181 | 四、沙眼/182 |
| 五、变态反应性结膜炎/183 | 六、翼状胬肉/184 |
| 七、角结膜干燥症/186 | |

第四节 巩膜病/187

- | | |
|-------------|-------------|
| 一、浅层巩膜炎/188 | 二、深层巩膜炎/189 |
|-------------|-------------|

第五节 角膜病/191

- | | |
|--------------|--------------|
| 一、细菌性角膜炎/191 | 二、病毒性角膜炎/192 |
| 三、泡性角膜炎/194 | 四、真菌性角膜炎/196 |

第六节 葡萄膜病/197

- | | |
|-------------|-------------|
| 一、前葡萄膜炎/197 | 二、全葡萄膜炎/199 |
|-------------|-------------|

第七节 白内障/200

- | | |
|----------------|--------------|
| 一、年龄相关性白内障/200 | 二、先天性白内障/203 |
| 三、糖尿病性白内障/204 | 四、外伤性白内障/206 |
| 五、并发性白内障/207 | 六、白内障手术后/209 |

第八节 青光眼/210

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 一、原发性闭角型青光眼/210 | 二、原发性开角型青光眼/212 |
|-----------------|-----------------|



三、青光眼手术术后/214	
第九节 玻璃体病/215	
一、玻璃体浑浊/215	二、玻璃体积血/217
三、玻璃体切割手术术后/219	
第十节 视网膜病/220	
一、视网膜动脉栓塞/220	二、视网膜静脉栓塞/222
三、糖尿病视网膜病变/224	四、中心性浆液性脉络膜视网膜病变/226
五、高血压视网膜病变/228	六、肾病性视网膜病变/230
七、妊娠视网膜病变/231	八、年龄相关性黄斑变性/233
九、黄斑出血/235	十、原发性视网膜色素变性/237
十一、视网膜脱离/239	十二、视网膜复位手术术后/240
第十一节 视路病/242	
一、视神经炎/242	二、视神经萎缩/244
第十二节 屈光不正/246	
一、近视眼/246	二、远视眼/249
	三、老花眼/252
四、弱视/253	五、准分子激光手术术后/257
第十三节 其他眼病/259	
一、视疲劳/259	二、夜盲症/261
三、角膜软化症/262	四、维生素 B ₂ 缺乏性眼病/264
五、维生素 C 缺乏性眼病/266	六、锌元素缺乏性眼病/267
第十四节 眼外伤/269	
一、前房积血/269	二、眼球钝挫伤/271
三、眼球破裂伤/273	
参考文献/275	

第 1 章

中华眼病食疗发展史

中华眼病食疗历史悠久,源远流长,是我们祖先在漫长的岁月里与眼病作斗争的智慧和结晶,它积累了历代食医防治各种眼病的知识和丰富经验。纵观中华眼病食疗历史发展过程,现按中华食疗文化、中华眼病食疗发展历程分述如下。

第一节 中华食疗文化

中华食疗文化已有 3000 多年的历史了,华人历来非常重视食疗。春秋战国时宫廷就设有食医之职,专管帝王食味,确定四时饮食,注意营养,防治疾病。《黄帝内经》“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”饮食搭配(合理饮食、混合饮食)等食疗原则,又有《景岳全书》“不欲食,不可强食,强食则助邪;新愈之后,胃气初醒,尤不可纵食”。南北朝以前,《神农黄帝》《汤液本草》《吴普本草》《食疏》《食诊录》《食经》《雷公药对》等食疗著作已经出现。隋唐有《摄生服食禁忌》《摄生总法》;唐代孙思邈提出:“凡欲治病,先食疗,既食疗不愈,后乃用药尔”;唐孟诜《补养方》,经张鼎增补改为《食疗本草》,这是我国首部食疗专著。此外,还有《食性本草》《食物本草》《饮膳正要》《食医心鉴》《千金食疗》等 50 余部专著共计百余卷。《黄帝内经》载有“大毒治病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九。食养尽之,无使过之,不伤其正也”。宋元时期御医忽思慧的《饮膳正要》及《开宝新详定本草》《重广补注神农本草并图经》《本草成书》等食疗专著。当时我国民间就有“药补不如食补”之说。《山海经》记述了神农寻找食物。探索食物性味:“尝百草之滋味,水泉之甘苦”,在中医药经典著作《黄帝内经·素问》中也有许多食物性味的论述。明清时期关于饮食食疗的专门著作有《闲居杂录》《饮食



须知》《食鉴本草》《随息居饮食谱》等，其中尤以贾铭的《饮食须知》一书最为详全。贾铭生于元代，卒于明代，其满百岁时，曾受明太祖朱元璋召其颐养天年之法，乃答之为养生饮食，并进呈《饮食须知》一书，受到恩宠赞许。贾氏精通养生之道，对饮食调补尤其在行，其本人亦得力于此而享年 106 岁，这在当时历史上极为罕见。贾氏在书的自序中说：“饮食藉以养生，而不知物性有相反相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患，是善生者亦未尝不害生也。历观诸家本草疏注，各物皆损益相半，令人莫可适从，兹专选其反忌，汇成一册，俾尊生者日用饮食文化。”综上所述，华人均认为食疗极其重要。

中医学认为“医食同源”，主张摄食滋养身体，用食药防治疾病，具有疗效作用，食物“祛邪而安脏腹之能也”，应用得当、受益颇深，历代中医名家皆重视养身之道，故其寿命比同代人要长得多，唐代孙思邈寿命逾百岁。近代即拯滋著《食物治病新书》，其后，《食物治病常识》《补品研究》等书及《食物治病月刊》等，提倡我国传统食疗，此外，《家庭食物疗法》《疾病饮食指南》等都继承前人经验，各有特长。中华人民共和国成立以后，南京中医学院编写的《中医食养疗法》，广西南宁郑启明著《食物药与便方》，南京窦国祥所著的《饮食治疗指南》，将古今有关食物治疗的科学知识和临床经验及有效单方进行了整理。广东梁剑辉的《古方饮食疗法》、吴熙南的《妇女疾病饮食疗法》，张如俊的《食疗与治病》，以及冯伟、王清《最新食疗治广亩新招》等著作，如雨后春笋，但目前尚缺乏系统全面地总结我国眼病食疗的专著。

另据文献记载，我国早在 20 世纪初的 1913 年对食品营养分析和营养状况进行调查；1941 年召开第一次全国营养学学术会议；1945 年正式成立中国营养学会。1952 年我国首次出版《食物成分表》，这为中华食疗的研究提供了可靠的依据。

人们都普遍认为“医食同源，药食同根”，天地之间，很多食物，如五谷杂粮、飞禽走兽、山珍海味、河鲜等，皆可入药。据此，就有食疗即药膳之说。在许多情况下，食疗具有药物治疗和防病功效，营养素在生理剂量时有营养功能，但在大剂量使用时就有治疗疾病的药理作用。中医学非常重视食疗在治疗过程中的功效，药膳是将中医药和中华烹调技术结合起来，使人们在享受美味佳肴的同时，也起到滋补、强身健体的作用。食疗即药膳，不管其出发点和操作过程如何，其目的都是预防和治疗疾病，确保人们身体健康。

近年来，各地均开展食疗探讨，疗效食品和药膳研究工作已迅速开展。目前，上海已有适用于糖尿病、肾病、儿童及心血管疾病患者等百种食疗食品应市。有关食疗和药膳著作也纷纷问世，如《中国药膳学》《食疗、药膳》《家常药膳》等，由我国名家编著的《中国食疗学》和《中华临床药膳治疗学》等书系统地介绍了食疗和药膳基础理论和临床经验。

孙中山先生曾说：“我国近代文明事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。”我国历史上，上到皇帝、高官，下到普通百姓，都十分重视饮



食、食疗。但是不同的层次有不同的需求。

在中华饮食、食疗文化中,较著名的发明有:酒和制曲技术,茶叶、豆腐、盐的制造,羊、狗等动物肉类的烹调,宗教素食、野菜的发掘,养生、食补、食品保鲜、腌制、糖渍、风干、酒浸等,这些都是我国食疗文化的精华。

中华饮食、食疗文化有如下十大特色:

1. 五谷杂粮为主食。
2. 每天都吃新鲜蔬菜、水果。
3. 常吃豆类及豆制品。
4. 常吃植物油。
5. 饮食清淡,爱喝茶。
6. 不喜欢吃冷冻、加工食品。
7. 爱好家庭就餐。
8. 中国人喜用筷子。
9. 中国人用的作料十分丰富。
10. 中国人酷爱药膳。

现代科学的发展,尤其是关于食材的营养学研究和对于疾病发生、发展机制的研究,使我们对于饮食、食疗的科学原理有了更加深入的了解。在中西医学理论的指导下,既可根据中医理论以食材、四气五味来调整人体阴阳偏性,也能按照食材营养成分及其对人体新陈代谢的影响等原理来选择食品。在几千年临床实践经验的基础上,总结出更为科学的饮食食疗指导意见,这对于促进健康、防病治病具有重要意义,因此,中华食疗文化博大精深,不愧为中华传统文化中的一朵奇葩。

第二节 中华眼病食疗发展历程

中华传统的眼病食疗具有悠久的历史,它是中华传统文化的重要组成部分,早在3000多年前中医学上就有疾医、疡医、兽医和食医之分,在中医学最早经典著作中就有许多关于食疗的论述,如《黄帝内经》中指出:“谷肉果菜,食养尽之,无使过之……”《神农本草经》中记载的药用食材有50种以上,汉代医圣张仲景所著《伤寒杂病论》中有关食疗的论述更多,如服桂枝汤后喝热粥以助药力。唐代孙思邈在《千金要方》中有“食治”专篇,并认为“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯……”

3000多年前先秦古书《山海经》列举鸟类、鱼类、植物类食疗眼病就有7种,“其鸟类当尾……食之不眊目(《西山经》)”“其久已鸟焉……名曰鵯鵊,食之不眊(《北山经》)”“其中有鸟……名曰鵯鵊,其名自呼,服之不眊”“是多冉遗鱼……食之使人不眊(《西山经》)”“有草焉……名曰植、楮……食之不眊(《中山经》)”。据考证,在先古时期有5种动物和2种植物食之不眊。可见,几千年前我们的祖先就对



眼病食疗养生有了深刻的认识。

眼病食疗和其他的自然科学发展是同步并进的,一般认为,南北朝以前眼病食疗养生处于萌芽阶段,隋唐时期为奠基阶段,宋元时期为独立发展阶段,明清为兴盛阶段,但自鸦片战争后的百余年间,眼病食疗和眼科却处于衰落阶段,中华人民共和国成立以后,眼病食疗得到了蓬勃发展。现按历史朝代顺序将中华眼病食疗发展历程简介如下。

1. 南北朝以前之眼病食疗 这一时期远自上古至南北朝为止,经历了中华历史上夏、商、周、秦、汉诸代。在这一时期我们祖先经过一段漫长而原始的一症一药一食对症治疗眼病的年代之后,开始对眼病辨证论治,对症施食进行初步探索,但无系统资料,而散见在各种文献中,该时期眼病食疗,散见在各种眼科书籍,重要文献有《黄帝内经》《神农本草经》《伤寒杂病论》《针灸甲乙经》等。

2. 隋唐时期之眼病食疗 隋唐时期国家统一,社会稳定,经济繁荣,文化进步,从而促进了眼病食疗的发展。这一时期眼科书也比较多,如《龙树眼论》《刘皓眼病论歌》《诸病源候论》《千金翼方》《备急千金要方》《外台秘要》等眼病食疗文献,说明中华眼病食疗在前人的基础上,又有了新的认识。

3. 宋元时期之眼病食疗 宋元时期,即公元960—1368年,历经400余年,眼病食疗取得了较大的发展,在北宋元末年间(公元1076—1085),太医署设有九科,眼科成为独立专科,这为眼病食疗研究奠定了基础。

当时涉及眼科食疗的著作有《太平圣惠方》《圣济总录》《世医得效方》《秘传眼科龙木论》《银海精微》和《原极启微》等。

4. 明清时期之眼病食疗 自明代至清代鸦片战争之前约470余年间,中华眼科的发展已达到了历史的高峰,这段时期不论眼科眼病食疗文献的数量和质量均大大超过了从前各代。主要的眼科著作有《一草亭目科全书》《审视瑶函》《目经大成》《眼科审微》《眼科纂要》《眼科百问》《异授眼科》《银海指南》《眼科奇书》等。有关眼科相关食疗文献《普济方》《医方类聚》《薛氏医案》《古今医统大全》《证治准绳》《景岳全书》《张氏医通》《医宗金鉴》等。

5. 近现代之眼病食疗 自1840年鸦片战争爆发至1949年中华人民共和国成立的百余年间,由于清朝朝政腐败,帝国主义入侵,中国陷入半殖民地半封建社会,中华民族经济文化遭到了严重的破坏,各项事业逐渐衰落,中华眼病食疗处于衰退阶段,当时仅有《眼科金镜》《眼科青华录》《中西医眼科汇通》3本专著,眼病食疗验方也比较少。1949年新中国成立后,政府十分重视医学养生保健事业的发展,中华眼病食疗进入了一个新的发展时期,当时眼科专著有唐由之主编的《中国医学百科全书中医眼科学》,路际平的《眼科临证笔记》,姚和清的《眼科证治经验》,陆南山的《眼科临证录》,韦文贵的《眼科经验选》,陈达夫的《中医眼科六经法要》,张皆青的《眼科证治》,庞赞襄的《中医眼科临床实践》以及《陈南溪眼科经验》等。大型眼