

健康直通车

总主编 朱庆生

百病饮食心理运动调护丛书

JIÀN KANG ZHI TONG CHE

BAI BING YIN SHI XIN LI YUN DONG TIAO HU CONG SHU

眼 病

调 养 与 护 理

主编 王育良 高卫萍

关爱生命 关注健康

养生保健从这里开始

中国中医药出版社

畅销
第五版

百病饮食心理运动调护丛书

眼病调养与护理

主 编 王育良 高卫萍

编 委 (按姓氏笔画为序)

王育良 孙化萍 李 凯

李 桥 杭 丽 施 炜

洪德健 倪 云 高卫萍

徐新荣

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

眼病调养与护理/王育良等主编. - 北京: 中国中医药出版社, 1999.5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-992-6

I. 眼… II. 王… III. ①眼病-护理-回答②眼病-保健-问答 IV. R77-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 11510 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦)

电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 北京泰锐印刷有限责任公司

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850 × 1168 毫米 32 开

字 数: 190 千字

印 张: 10.375

版 次: 2005 年 3 月第 5 版

印 次: 2005 年 3 月第 1 次印刷

册 数: 3000

书 号: ISBN7-80089-992-6/R·989

定 价: 14.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP: //WWW.CPTCM.COM

愿人人拥有健康

(代再版前言)

拥有一个强健的体魄，是我们每一个人所由衷向往的。但在生活节奏不断加快的现代社会，人们往往在不经意间淡漠了健康意识，忽视了身体的本钱，因而不断有“如果早一点重视身体健康就好了”的诸多感慨！也由此产生了对诸如《登上健康快车》等保健科普图书的热销现象。

中国中医药出版社长期以来，致力于医学科普知识的宣传，出版了一大批深受读者欢迎的医学科普图书。1998年，我们组织全国众多著名医学专家编写出版了以常见疾病防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本。1999年，又从疾病的调护护理角度，组织编写了《百病饮食心理运动调护丛书》一套36种。以上两套大型科普读物的出版均以“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动为依托，作为这一大型医学科普宣传活动的教材奉献给广大的读者。此后，我们还组织出版了一套更为通俗的《健康教育丛书》(80种)。上述图书一经面市便得到了如潮的好评，一位读者曾说：就是再耐心的专家，也不可能像这本书一样做出这么详细的解说。故尔才有了销售一片火爆，许多品种多次重印，同时也使“健康世纪行”活动取得了全面的成功，收到了良好的社会效果。

为了让更多的人得到更好更新的健康知识，也鉴于医学科学的不断发展，我们于2004年又组织专家对上述两套图书进行全面的修订，现在终于以崭新的面貌呈现在大家面前，在此我们衷心地希望这两套丛书能给每一个人的健康有所帮助，能使您的生活不断洋溢着更加绚烂的色彩！

中国中医药出版社
2005年1月

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识

和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密围绕疾病的康复，合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理，是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说，“三分治病，七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”，正确合理的膳食，不仅是维持人体生命活动的物质基础，它对疾病的康复也有极大的促进作用，故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要，以什么样的心理去面对疾病，用何种情绪去感染患者以利康复，如何以科学的运动疗法去配合药物治疗，这也是大有学问的。因此，加强这方面知识的宣传普及，也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识，我们自1997年开始，组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本，并以此为教材，于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动，收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈，我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下，树立起疾病防治及调护新概念，密切医患配合，使疾病早日痊愈！

编者
1999年4月

目 录

一、外眼病	(1)
1. 麦粒肿如何自我调治?	(1)
2. 麦粒肿患者如何敷眼?	(2)
3. 如何用熏洗法调治麦粒肿?	(3)
4. 麦粒肿应如何自我保健?	(4)
5. 麦粒肿成脓切排后如何护理?	(5)
6. 麦粒肿能用手挤掉吗?	(6)
7. 得了麦粒肿在饮食上要注意些什么?	(7)
8. 单方验方能治麦粒肿吗?	(8)
9. 如何用针灸疗法调治麦粒肿?	(9)
10. 霰粒肿患者应如何护理?	(10)
11. 霰粒肿切刮术的注意事项及术后调护是什么?	(12)
12. 霰粒肿患者在饮食上要注意些什么?	(13)
13. 睑缘炎患者应注意些什么?	(14)
14. 倒睫后如何处理?	(15)
15. 眼睑湿疹如何调护?	(17)
16. 哪些食疗验方可治眼睑湿疹?	(18)
17. 经常“眼皮跳”怎么办?	(19)
18. 能治“眼皮跳”的食疗方有哪些?	(20)
19. 如何用按摩、针灸治疗“眼皮跳”?	(21)

-
20. 得了迎风流泪如何推拿? (22)
 21. 迎风流泪怎样调护? (23)
 22. 得了慢性泪囊炎如何调护? (24)
 23. 如何进行泪道冲洗? (26)
 24. 慢性泪囊炎术后如何护理? (27)
 25. 如何用外敷法调治急性泪囊炎? (28)
 26. 急性泪囊炎切开排脓后如何护理? (29)
 27. 得了急性泪囊炎怎样自我保健? (29)
 28. 沙眼怎样调治? (30)
 29. 得了沙眼, 眼睑内有许多乳头、滤泡怎么办? ... (32)
 30. 沙眼患者要注意些什么? (33)
 31. 沙眼如何预防? (34)
 32. 患了翼状胬肉应该怎样调治? (35)
 33. 翼状胬肉患者如何自我保健? (36)
 34. 如何调治“红眼病”? (37)
 35. 怎样防护“红眼病”? (38)
 36. 患了“红眼病”应怎样用眼药水? (39)
 37. 如何用饮食疗法调治“红眼病”? (41)
 38. 治疗“红眼病”有哪些验方? (42)
 39. 慢性结膜炎如何自我保健? (43)
 40. 春季卡他性结膜炎如何自我调护? (44)
 41. 球结膜下出血如何自我保健? (45)
 42. 泡性结膜炎如何自我保健? (46)
 43. 巩膜炎的调护方法有哪些? (47)
 44. 细菌性角膜炎的常见病因是什么? (49)
 45. 患了细菌性角膜炎如何调治? (50)

46. 细菌性角膜炎患者如何防护?	(51)
47. 得了真菌性角膜炎怎样调治?	(53)
48. 病毒性角膜炎患者如何调护?	(54)
49. 锻炼身体对角膜炎的治疗有帮助吗?	(56)
50. 单方验方能治角膜炎吗?	(56)
51. 如何预防角膜穿孔?	(57)
52. 患了角膜炎要不要消毒隔离?	(59)
53. 小儿夜盲症如何调治?	(60)
54. 夜盲症的饮食疗法有哪些?	(62)
55. 小儿夜盲如何调护?	(63)
56. 干眼症患者怎样调治?	(64)
57. 哪些食疗验方能治干眼症?	(65)
二、内眼病	(67)
58. 哪些人易患青光眼?	(67)
59. 青光眼发病的先兆有哪些?	(68)
60. 什么是青光眼, 它是如何产生的?	(69)
61. 如何配合好医生进行青光眼的诊断?	(71)
62. 怎样对待青光眼?	(72)
63. 如何正确使用抗青光眼药物?	(73)
64. 青光眼手术前后如何调护?	(75)
65. 青光眼患者如何注意用眼卫生?	(77)
66. 青光眼患者如何调理情绪?	(78)
67. 青光眼患者饮食应注意什么?	(79)
68. 哪些运动适合青光眼患者?	(80)
69. 青光眼的食疗药膳有哪些?	(82)
70. 青光眼的中医康复方法有哪些?	(83)

-
71. 哪些工作不适合青光眼患者? (85)
72. 治疗青光眼的目的是什么? (86)
73. 青光眼病人为什么要检查视野? (87)
74. 如何尽早发现先天性青光眼? (88)
75. 白内障是如何形成的? (89)
76. 紫外线能引起白内障吗? (90)
77. 糖尿病患者会不会得白内障? (91)
78. 为什么会发生先天性白内障? (91)
79. 如何预防白内障? (92)
80. 早期白内障如何调养? (94)
81. 针刺对白内障有益吗? (95)
82. 装了人工晶体还用配眼镜吗? (96)
83. 白内障的术前护理有哪些? (97)
84. 如何进行白内障的术后护理? (98)
85. 先天性白内障的手术护理有哪些? (99)
86. 如何早期发现先天性白内障患者? (99)
87. 如何调治先天性白内障患儿? (101)
88. 患了白内障在饮食上应注意什么? (102)
89. 治疗白内障有哪些食疗验方? (103)
90. 患了白内障应怎样注意用眼卫生? (104)
91. 白内障患者怎样进行心理调护? (104)
92. 哪些人容易发生玻璃体混浊? (105)
93. 玻璃体混浊如何调治? (107)
94. 玻璃体混浊患者怎样进行心理调护? (108)
95. 玻璃体混浊患者在运动方面应注意些什么? (110)
96. 为什么有些玻璃体混浊需要手术治疗? (111)

97. 玻璃体手术后如何调护?	(113)
98. 玻璃体混浊患者的食疗方有哪些?	(114)
99. 什么是视网膜脱离, 如何治疗?	(115)
100. 视网膜脱离复位手术前应如何护理?	(116)
101. 如何护理视网膜脱离复位手术后的患者?	(118)
102. 视网膜脱离后是否要卧床休息?	(119)
103. 视网膜脱离手术后能否进行剧烈活动?	(120)
104. 一眼视网膜脱离后会影晌另一眼吗?	(120)
105. 什么是葡萄膜, 它为什么会发炎?	(121)
106. 患了“红眼睛”能轻视吗?	(122)
107. 葡萄膜炎如何调治?	(123)
108. 葡萄膜炎为什么要扩瞳?	(125)
109. 葡萄膜炎扩散时应注意些什么?	(126)
110. 葡萄膜炎如何使用皮质类固醇激素?	(128)
111. 葡萄膜炎的食疗方有哪些?	(130)
112. 葡萄膜炎反复发病怎么办?	(131)
113. 得了葡萄膜炎在生活上应怎样调护?	(132)
114. 视神经炎如何调治?	(133)
115. 视神经炎有何食疗验方?	(134)
116. 治疗视神经炎的针刺方法有哪些?	(135)
117. 视神经炎可以推拿吗?	(136)
118. 视神经炎患者如何调理情绪、饮食?	(137)
119. 视神经萎缩如何调治?	(138)
120. 视神经萎缩患者在饮食上要注意些什么?	(139)
121. 治疗视神经萎缩的食疗方有哪些?	(140)
122. 视神经萎缩后如何调节情绪?	(142)

-
123. 哪些运动康复法有益于视神经萎缩? (142)
124. 得了老年性黄斑变性应如何调护? (143)
125. 光动力治疗为什么对湿性老年黄斑变性有
效? (145)
126. 光动力治疗如何调护? (146)
127. 患了老年性黄斑变性有哪些食疗方法? (147)
128. 中心性浆液性视网膜脉络膜病变食疗方有哪
些? (149)
129. 调节情绪对治疗中心性浆液性视网膜脉络膜
病变有帮助吗? (150)
130. 患了中心性浆液性视网膜脉络膜病变能长时
间用眼吗? (151)
131. 中心性浆液性视网膜脉络膜病变患者如何调
治? (151)
132. 中心性浆液性视网膜脉络膜病变可以用按摩
的方法治疗吗? (153)
133. 视网膜色素变性如何调治? (154)
134. 视网膜色素变性能否采用按摩疗法? (155)
135. 患了视网膜色素变性应补充哪些营养? (156)
136. 治疗视网膜色素变性有哪些食疗验方? (157)
137. 患了视网膜色素变性后应如何调节情绪? (159)
138. 视网膜色素变性患者为什么夜间不能单独行
走? (160)
139. 视网膜中央动脉栓塞应如何调治? (160)
140. 得了视网膜中央动脉栓塞怎样急救? (162)
141. 患了视网膜中央静脉栓塞应如何调治? (163)

142. 视网膜中央动脉栓塞患者如何进行饮食调护?	(164)
143. 发脾气为什么会导致视网膜中央静脉栓塞的发生?	(165)
144. 视网膜中央静脉栓塞患者如何自我保健?	(166)
145. 视网膜静脉周围炎如何进行饮食调治?	(167)
146. 得了糖尿病性视网膜膜病变如何调治?	(168)
147. 糖尿病性视网膜膜病变患者在饮食上应注意什么?	(170)
148. 糖尿病性视网膜膜病变患者有哪些常用的食疗验方?	(171)
149. 糖尿病性视网膜膜病变患者如何调节情绪?	(173)
150. 糖尿病性视网膜膜病变患者在日常生活中应如何自我保健?	(175)
151. 糖尿病性视网膜膜病变患者能参加体育运动吗?	(176)
152. 患了高血压视网膜膜病变如何调治?	(177)
153. 高血压视网膜膜病变患者怎样调节日常饮食? ...	(178)
154. 高血压视网膜膜病变患者有哪些常用的食疗验方?	(179)
155. 患了高血压视网膜膜病变如何调节情绪?	(180)
156. 得了高血压视网膜膜病变后还能参加体育活动吗?	(182)
三、斜视、弱视	(184)
157. 为什么儿童时期会发生斜视?	(184)
158. 发现小儿得了斜视怎么办?	(186)

159. 斜视儿童配戴眼镜前为什么一定要散瞳验光? (188)
160. 斜视术后应注意什么? (189)
161. 斜视儿童能和其他小朋友一起玩吗? (191)
162. 怎样及早发现孩子有弱视? (192)
163. 弱视如何调治? (194)
164. 治疗弱视为什么要配戴眼镜? (196)
165. 弱视如何进行耳压治疗? (197)
166. 弱视患者可以按摩哪些穴位? (199)
167. 什么是遮盖疗法? (201)
168. 弱视儿童应增加哪些营养物质? (202)
169. 治疗弱视有哪些食疗验方? (203)
170. 斜、弱视有哪些家庭训练的方法? (205)
- 四、眼外伤** (207)
171. 眼睛里溅进化学药液怎么办? (207)
172. 电弧焊时为什么要戴防护镜? (208)
173. 红外线对人眼有伤害吗? (209)
174. 何谓“雪盲”, 如何防护? (210)
175. 能直接对着太阳看日食吗? (211)
176. 异物迷眼怎么办? (212)
177. 为什么眼球被打破后不能自己冲洗? (213)
178. 铁屑、稻谷、麦芒等物伤眼怎么办? (214)
179. 为什么前房出血后要双眼包扎半卧位? (215)
180. 为什么有的眼外伤后“擤一下鼻子”会引起眼脸肿胀? (216)
181. 玩具激光器对人眼有害吗? (217)

182. 为什么给新生儿拍照不宜用闪光灯?	(218)
183. 眼睛手术后能吃鱼虾和肉类食品吗?	(219)
184. 眼部烧烫伤怎么办?	(220)
185. 嗜好烟酒对眼有害吗?	(221)
186. 一只眼受伤会连累另一只眼吗?	(222)
五、屈光不正	(224)
187. 屈光不正是什么, 其调护的主要内容有哪些?	(224)
188. 近视眼在我国究竟有多少?	(225)
189. 近视眼是怎样分类的?	(227)
190. 近视眼有哪些表现?	(228)
191. 过多看书与近视眼的形成有关吗?	(229)
192. 人类生存习惯的改变与近视眼增加有关吗? ...	(230)
193. 近视眼和遗传有关吗?	(231)
194. 除遗传与视近过度外, 还有哪些原因会引发 近视眼?	(232)
195. 近视也有真、假之分吗?	(233)
196. 如何区别假近视和真近视?	(235)
197. 高度近视眼仅是近视屈光度数过高吗?	(237)
198. 一旦出现高度近视应注意哪些调护事项?	(238)
199. 为什么高度近视眼患者的调护特别强调不宜 作剧烈运动?	(239)
200. 出现近视现象如何调护与治疗?	(241)
201. 怎样进行近视防治的自我运动调护?	(243)
202. 怎样预防近视眼的发生?	(244)
203. 怎样从环境因素预防儿童与青少年近视眼的	

- 发生? (246)
204. 怎样从用眼卫生方面预防儿童与青少年近视
眼的发生? (247)
205. 近视眼在饮食上要注意些什么? (248)
206. 近视眼的食疗方有哪些? (249)
207. 近视眼如何配镜? (251)
208. 远视眼是怎样形成的? (253)
209. 怎样根据调节对远视眼进行分类? (254)
210. 远视眼常有哪些表现? (256)
211. 为什么远视眼的临床表现与年龄的变化关系
很大? (258)
212. 远视眼如何调护与配镜? (260)
213. 远视眼在饮食上应注意什么? (261)
214. 形成散光的原因及分类是怎样的? (262)
215. 散光有哪些表现? (265)
216. 散光眼如何调护与配镜? (266)
217. 两眼度数不一样是怎么回事? (267)
218. 屈光参差对视力有什么影响? (268)
219. 发现屈光参差后怎样调护与配镜? (270)
220. 为什么老年人看不清书报上的字? (272)
221. 老花眼如何配镜? (274)
222. 老花眼的饮食疗法有哪些? (275)
223. 预防老花眼的运动疗法有哪些? (276)
224. 怎样用热敷法防治老花眼? (277)
225. 什么是防治屈光不正的益视操? (278)
226. 怎样做眼保健操? (279)