

ZHONGXIAO XUESHENG  
HUYAN MINGMU SHILIAOFANG



# 中小學生 护眼明目食疗方

董淑炎 主编



金盾出版社

# 中 小 学 生 护眼明目食疗方

主 编

董淑炎

编著者

董淑炎 贺方俭 王 芳 孙连先



金 盾 出 版 社

## 内 容 提 要

本书介绍了 95 种护眼明目的食物和中药,共 370 多个食疗方。每个食疗方均包括原料、制作、用法、功效等内容。书中食疗方取材方便,制作简单,科学实用,通俗易懂,适宜家庭选用,对中小学生学习护眼明目、防治眼病均有重要作用,也可供广大基层医务人员参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

中小学生学习护眼明目食疗方/董淑炎主编. —北京:金盾出版社,2002.8

ISBN 7-5082-1899-X

I. 中… II. 董… III. 视力保护-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 021219 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:8.25 字数:182 千字

2002 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:8.50 元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

# 前 言

眼睛是心灵的窗口,是人体重要的视觉器官。当今社会生活节奏日益加快,学习和应用微机的时间日趋增多,休闲时看电视的时间过长,造成中小学生近视、弱视的发病率有所上升。因此,爱护眼睛,保护视力,对中小学生健体强身至关重要,应引起广大家长、老师及全社会重视。防治近视、弱视,不但要注意用眼卫生,而且还要给眼睛提供丰富的营养和养成合理的饮食习惯。本书在向读者介绍食物营养与眼病防治关系的基础上,着重介绍了95种护眼明目食物和中药,370多个食疗方。每个食疗方均包括原料、制作、用法及功效几个方面。特别是从营养学、药理学、中医养生学角度,具体介绍了各种食物的来源、成分、药理、功效、适应证及食用注意事项等。不仅对中小学生护眼明目、防治眼病有重要价值,还可供基层医务人员参考。

由于作者水平有限,书中存在不足之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

董淑炎

2002年5月

# 目 录

|                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 一、概述 .....         | (1)                 |
| (一)饮食疗法 .....      | (1)                 |
| (二)营养与眼病 .....     | (3)                 |
| 1. 营养不良性眼病 ... (3) | 2. 营养过剩性眼病 ... (13) |
| 二、食疗方 .....        | (14)                |
| (一)植物性食物 .....     | (14)                |
| 1. 海带 .....        | (14)                |
| 糖醋海带丝 .....        | (15)                |
| 马蹄海带汤 .....        | (15)                |
| 海带鸭条 .....         | (16)                |
| 海带排骨汤 .....        | (16)                |
| 2. 紫菜 .....        | (17)                |
| 紫菜汤 .....          | (17)                |
| 紫菜萝卜汤 .....        | (18)                |
| 紫菜蛋汤 .....         | (18)                |
| 三色糕 .....          | (18)                |
| 3. 香菇 .....        | (19)                |
| 清炖香菇 .....         | (20)                |
| 香菇烧菜心 .....        | (20)                |
| 香菇豆腐 .....         | (21)                |
| 香菇里脊肉 .....        | (21)                |
| 4. 木耳 .....        | (22)                |
| 木耳炖豆腐 .....        | (23)                |
| 木耳黄瓜 .....         | (23)                |
| 拌双耳 .....          | (24)                |
| 炒木耳白菜 .....        | (24)                |
| 木耳黄花菜 .....        | (24)                |
| 5. 银耳 .....        | (25)                |
| 银耳羹 .....          | (26)                |
| 银耳莲子羹 .....        | (26)                |
| 虾仁熘银耳 .....        | (26)                |
| 银耳豆腐 .....         | (27)                |
| 银耳粥 .....          | (27)                |
| 6. 蘑菇 .....        | (28)                |
| 炒鲜蘑菇 .....         | (29)                |
| 蘑菇豆腐汤 .....        | (29)                |

|              |      |              |      |
|--------------|------|--------------|------|
| 鲜蘑冬瓜·····    | (29) | 拌素面·····     | (42) |
| 蘑菇肉片·····    | (30) | 小白菜炒肉丝·····  | (42) |
| 7. 核桃仁·····  | (30) | 12. 大白菜····· | (42) |
| 玻璃核桃仁·····   | (31) | 炒大白菜·····    | (43) |
| 丝瓜核桃仁·····   | (31) | 凉拌二白·····    | (44) |
| 核桃山楂饮·····   | (32) | 虾米烧白菜·····   | (44) |
| 核桃粥·····     | (32) | 白菜烧牛肉·····   | (44) |
| 核桃仁芝麻煎饼····· | (33) | 大白菜炒肉丝·····  | (45) |
| 8. 菠菜·····   | (33) | 13. 乌塌菜····· | (45) |
| 菠菜松·····     | (34) | 炒乌塌菜·····    | (46) |
| 菠菜豆腐汤·····   | (34) | 乌塌菜炒豆干·····  | (46) |
| 菠菜炒鸡蛋·····   | (34) | 乌塌菜蛋汤·····   | (47) |
| 菠菜肉丝·····    | (35) | 乌塌菜炒肉丝·····  | (47) |
| 菠菜猪肝汤·····   | (35) | 14. 油菜·····  | (48) |
| 9. 苋菜·····   | (36) | 豆腐烧油菜·····   | (48) |
| 炒苋菜·····     | (36) | 油菜蛋汤·····    | (49) |
| 苋菜蛋汤·····    | (37) | 油菜粥·····     | (49) |
| 苋菜猪肝汤·····   | (37) | 油菜馄饨·····    | (50) |
| 10. 落葵·····  | (38) | 15. 包菜·····  | (50) |
| 炒落葵·····     | (38) | 炒包菜·····     | (51) |
| 落葵蛋汤·····    | (39) | 醋熘包菜·····    | (51) |
| 落葵炒鸡片·····   | (39) | 包菜西红柿·····   | (52) |
| 11. 小白菜····· | (39) | 虾米烧包菜·····   | (52) |
| 炒小白菜·····    | (40) | 包菜肉丝·····    | (52) |
| 小白菜豆腐·····   | (40) | 16. 菜花·····  | (53) |
| 小白菜汤·····    | (41) | 炒菜花·····     | (54) |
| 小白菜饭·····    | (41) | 珊瑚菜花·····    | (54) |

|             |      |              |      |
|-------------|------|--------------|------|
| 红烧菜花·····   | (54) | 麻婆豆腐·····    | (70) |
| 菜花烧肉·····   | (55) | 豆腐卷·····     | (70) |
| 菜花烧牛肉·····  | (55) | 22. 绿豆·····  | (71) |
| 17. 芥菜····· | (56) | 绿豆饮·····     | (71) |
| 凉拌芥菜·····   | (57) | 绿豆粥·····     | (72) |
| 芥菜豆腐羹·····  | (57) | 绿豆冬瓜汤·····   | (72) |
| 芥菜鸡蛋汤·····  | (58) | 绿豆米饭·····    | (72) |
| 芥菜素饺·····   | (58) | 海带绿豆粥·····   | (73) |
| 18. 山楂····· | (59) | 23. 豌豆·····  | (73) |
| 糖葫芦·····    | (60) | 豆腐烧豌豆·····   | (74) |
| 山楂粥·····    | (60) | 豌豆鸡丁·····    | (74) |
| 山楂莲子汤·····  | (60) | 肉末豌豆·····    | (75) |
| 19. 草莓····· | (61) | 柿椒豌豆·····    | (75) |
| 草莓酱·····    | (61) | 24. 蚕豆·····  | (76) |
| 草莓奶茶·····   | (62) | 炒鲜蚕豆·····    | (77) |
| 草莓甜包·····   | (62) | 鲜蘑豆瓣·····    | (77) |
| 20. 大豆····· | (63) | 青菜蚕豆瓣·····   | (77) |
| 五香黄豆·····   | (64) | 冬瓜蚕豆汤·····   | (78) |
| 笋蓉翠珠·····   | (65) | 25. 花生米····· | (78) |
| 毛豆米豆腐汤····· | (65) | 煮花生米·····    | (79) |
| 毛豆米鸡蛋·····  | (66) | 圆肉花生汤·····   | (80) |
| 牛肉焖黄豆·····  | (66) | 花生红枣粥·····   | (80) |
| 21. 豆腐····· | (67) | 牛奶花生糊·····   | (81) |
| 炖豆腐·····    | (68) | 花生赤豆粥·····   | (81) |
| 白菜烧豆腐·····  | (68) | 26. 橘子·····  | (81) |
| 三色扒豆腐·····  | (69) | 糖水煮橘子羹·····  | (82) |
| 虾米烧豆腐·····  | (69) | 什锦果羹·····    | (83) |

- 橘羹汤圆…………… (83)
27. 香椿…………… (83)
- 拌香椿…………… (84)
- 香椿拌豆腐…………… (84)
- 香椿炒鸡蛋…………… (85)
- 香椿拌虾皮…………… (85)
28. 大枣…………… (85)
- 大枣茶…………… (86)
- 枣糯米粥…………… (86)
- 红枣山药粥…………… (87)
- 枣泥包子…………… (87)
29. 猕猴桃…………… (88)
- 猕猴桃酱…………… (89)
- 蜜煮猕猴桃…………… (89)
- 猕猴桃银耳羹…………… (89)
30. 茶叶…………… (90)
- 茶叶煮鸡蛋…………… (91)
- 枣茶…………… (92)
- 芝麻茶…………… (92)
- 蜂蜜茶…………… (92)
31. 沙棘果…………… (93)
- 沙棘汁…………… (93)
- 沙棘果酱…………… (94)
32. 胡萝卜…………… (94)
- 凉拌胡萝卜丝…………… (95)
- 蜜煮胡萝卜…………… (96)
- 胡萝卜炒肉丝…………… (96)
33. 芫荽…………… (97)
- 凉拌芫荽…………… (97)
- 芫荽拌虾米…………… (98)
- 芫荽黄豆汤…………… (98)
- 芫荽拌豆腐…………… (98)
34. 茴香菜…………… (99)
- 炒茴香菜…………… (99)
- 茴香菜烧豆腐…………… (100)
35. 甘薯…………… (100)
- 烤(煮、蒸)甘薯…………… (102)
- 甘薯蜜羹…………… (102)
- 甘薯粥…………… (102)
- 甘薯小米粥…………… (103)
- 甘薯玉米粥…………… (103)
36. 蕹菜…………… (103)
- 炒蕹菜…………… (104)
- 蕹菜蛋汤…………… (104)
- 蕹菜炒肉丝…………… (105)
- 蕹菜烧虾米…………… (105)
37. 西红柿…………… (106)
- 拌西红柿…………… (106)
- 西红柿烧豆腐…………… (107)
- 拌西红柿黄瓜…………… (107)
- 西红柿蛋汤…………… (108)
- 西红柿烧牛肉…………… (108)
38. 柿椒…………… (108)
- 炒柿椒…………… (109)

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 柿椒炒肉丝 .....   | (109) | 凉拌生菜 .....    | (123) |
| 柿椒烧虾米 .....   | (110) | 芝麻酱拌生菜 .....  | (123) |
| 柿椒炒豆干 .....   | (110) | 虾米拌生菜 .....   | (123) |
| 柿椒炒猪肝 .....   | (111) | 鸡蛋皮拌生菜 .....  | (124) |
| 39. 芝麻 .....  | (111) | 46. 茼蒿 .....  | (124) |
| 芝麻小白菜 .....   | (112) | 炒茼蒿 .....     | (125) |
| 芝麻粥 .....     | (113) | 茼蒿蛋汤 .....    | (125) |
| 芝麻汤圆 .....    | (113) | 茼蒿炒肉丝 .....   | (126) |
| 芝麻核桃糖 .....   | (113) | 47. 玉米 .....  | (126) |
| 黑芝麻面拌海带 ...   | (114) | 玉米糊 .....     | (127) |
| 40. 南瓜 .....  | (114) | 玉米大米粥 .....   | (128) |
| 素烧南瓜 .....    | (115) | 玉米绿豆粥 .....   | (128) |
| 南瓜粥 .....     | (115) | 珠落玉盘 .....    | (128) |
| 南瓜锅贴 .....    | (116) | 48. 黄米 .....  | (129) |
| 南瓜牛肉汤 .....   | (116) | 黄米粥 .....     | (130) |
| 41. 南瓜子 ..... | (117) | 黄米豆沫 .....    | (130) |
| 盐霜南瓜子 .....   | (117) | 黄米豇豆粘糕 .....  | (130) |
| 42. 苦瓜 .....  | (118) | 黄米面南瓜饼 .....  | (131) |
| 凉拌苦瓜丝 .....   | (118) | 49. 金针菜 ..... | (131) |
| 苦瓜炒柿椒 .....   | (119) | 拌金针菜 .....    | (132) |
| 苦瓜鸡丁 .....    | (119) | 炒金针菜 .....    | (132) |
| 苦瓜炒肉丝 .....   | (120) | 金针菜炒鸡蛋 .....  | (133) |
| 43. 西瓜子 ..... | (120) | 金针菜炒肉丝 .....  | (133) |
| 奶油瓜子 .....    | (121) | 金针菜烧鸡块 .....  | (133) |
| 44. 葵花子 ..... | (121) | 50. 韭菜 .....  | (134) |
| 五香葵花子 .....   | (122) | 炒韭菜 .....     | (135) |
| 45. 生菜 .....  | (122) | 韭菜炒鸡蛋 .....   | (135) |

|                |       |              |       |
|----------------|-------|--------------|-------|
| 韭菜炒肉丝 .....    | (135) | 韭菜饼 .....    | (136) |
| (二)动物性食物 ..... |       | (137)        |       |
| 1. 田螺肉 .....   | (137) | 7. 蛤仔肉 ..... | (150) |
| 煮田螺 .....      | (137) | 小白菜烧蛤仔肉 ..   | (150) |
| 韭菜炒田螺 .....    | (138) | 蛤仔肉炖豆腐 ..... | (151) |
| 酿田螺 .....      | (138) | 韭菜蛤仔肉 .....  | (151) |
| 2. 海螺肉 .....   | (139) | 蛤仔肉蒸鸡蛋 ..... | (151) |
| 木耳海螺汤 .....    | (139) | 8. 蛤蜊肉 ..... | (152) |
| 海螺鸡蛋 .....     | (140) | 柿椒炒蛤蜊肉 ..... | (153) |
| 3. 淡菜 .....    | (140) | 韭菜炒蛤肉 .....  | (153) |
| 水晶淡菜 .....     | (141) | 蛤蜊肉鸡蛋 .....  | (153) |
| 柿椒淡菜 .....     | (141) | 9. 蛭肉 .....  | (154) |
| 淡菜豆腐 .....     | (142) | 蛭肉糊 .....    | (154) |
| 4. 干贝 .....    | (142) | 蛭肉炒韭菜 .....  | (155) |
| 香菇干贝豆腐 .....   | (143) | 爆炒蛭肉 .....   | (155) |
| 鸡蓉干贝 .....     | (143) | 10. 乌贼 ..... | (156) |
| 芙蓉干贝 .....     | (144) | 炒乌花 .....    | (157) |
| 5. 牡蛎肉 .....   | (144) | 柿椒乌贼丝 .....  | (157) |
| 海带牡蛎汤 .....    | (145) | 乌贼焖腿肉 .....  | (158) |
| 牡蛎豆腐汤 .....    | (146) | 11. 鱿鱼 ..... | (158) |
| 柿椒牡蛎肉 .....    | (146) | 香菇鱿鱼汤 .....  | (159) |
| 牡蛎肉鸡蛋 .....    | (146) | 芹菜炒鱿鱼卷 ..... | (159) |
| 猪肉牡蛎汤 .....    | (147) | 鱿鱼鸡卷 .....   | (160) |
| 6. 河蚌肉 .....   | (147) | 肉末炒鱿鱼 .....  | (160) |
| 洋葱炒蚌肉 .....    | (148) | 12. 章鱼 ..... | (161) |
| 柿椒炒蚌肉 .....    | (149) | 炒章鱼 .....    | (162) |
| 青蒜炒蚌肉 .....    | (149) | 花生米炖章鱼 ..... | (162) |

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 韭菜炒章鱼 .....   | (163) | 19. 虾米 .....  | (175) |
| 章鱼蒸鸡 .....    | (163) | 蘑菇炒虾米 .....   | (175) |
| 13. 海蟹 .....  | (163) | 木耳虾米 .....    | (176) |
| 韭菜炒蟹肉 .....   | (164) | 油菜烧虾仁 .....   | (176) |
| 芙蓉蟹斗 .....    | (164) | 菜花虾米 .....    | (177) |
| 三鲜馄饨 .....    | (165) | 20. 鳗鲡 .....  | (177) |
| 14. 河蟹 .....  | (165) | 蒸河鳗 .....     | (178) |
| 盒子蟹 .....     | (166) | 山药鳗鲡汤 .....   | (178) |
| 蟹肉馄饨 .....    | (167) | 21. 鲤鱼 .....  | (179) |
| 蟹黄扒鲜蘑 .....   | (167) | 红烧鲤鱼 .....    | (179) |
| 蟹肉扒豆腐 .....   | (167) | 芙蓉神仙鱼 .....   | (180) |
| 15. 白米虾 ..... | (168) | 干烧鲤鱼 .....    | (180) |
| 柿椒炒白米虾 .....  | (168) | 22. 鲫鱼 .....  | (181) |
| 白米虾炒韭菜 .....  | (169) | 糖醋鲫鱼 .....    | (182) |
| 鸡蛋虾仁 .....    | (169) | 木耳清蒸鲫鱼 .....  | (182) |
| 16. 虾皮 .....  | (170) | 萝卜丝鲫鱼 .....   | (183) |
| 虾皮拌黄瓜 .....   | (170) | 枸杞鲫鱼 .....    | (183) |
| 柿椒拌虾皮 .....   | (171) | 23. 鲢鱼 .....  | (184) |
| 虾皮烧豆腐 .....   | (171) | 炒鱼块 .....     | (184) |
| 虾皮萝卜包子 .....  | (171) | 萝卜丝鲢鱼 .....   | (185) |
| 17. 河虾 .....  | (172) | 冬瓜鲢鱼汤 .....   | (185) |
| 盐水虾 .....     | (172) | 鲢鱼肉丸汤 .....   | (186) |
| 萝卜炒河虾 .....   | (173) | 24. 橡皮鱼 ..... | (186) |
| 韭菜炒河虾 .....   | (173) | 炸橡皮鱼片 .....   | (187) |
| 18. 对虾 .....  | (173) | 烧橡皮鱼 .....    | (187) |
| 烧对虾 .....     | (174) | 干烧橡皮鱼 .....   | (188) |
| 木樨虾仁 .....    | (174) | 25. 蟹肉 .....  | (188) |

|              |       |               |       |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 清炖甲鱼 .....   | (189) | 西红柿熘鸭肝 .....  | (203) |
| 清汤香菇甲鱼 ..... | (189) | 30. 鸭蛋 .....  | (204) |
| 26. 鸡肉 ..... | (190) | 炒鸭蛋 .....     | (204) |
| 清蒸鸡 .....    | (191) | 虾仁蛋羹 .....    | (205) |
| 鲜蘑炒鸡丝 .....  | (191) | 咸鸭蛋 .....     | (205) |
| 双冬鸡丝 .....   | (192) | 银耳鸭蛋羹 .....   | (206) |
| 菜花鸡片 .....   | (192) | 31. 鹌鹑蛋 ..... | (206) |
| 豌豆苗鸡丝汤 ..... | (192) | 卤鹌鹑蛋 .....    | (207) |
| 柿椒炒鸡丝 .....  | (193) | 银耳鹌鹑蛋 .....   | (207) |
| 27. 鸡肝 ..... | (193) | 枸杞鹌鹑蛋汤 .....  | (208) |
| 卤鸡肝 .....    | (194) | 牛奶鹌鹑蛋 .....   | (208) |
| 木耳烧鸡肝 .....  | (195) | 木耳笋片鹌鹑蛋 ..... | (209) |
| 鸡肝蘑菇 .....   | (195) | 32. 猪瘦肉 ..... | (209) |
| 油菜苔炒鸡肝 ..... | (196) | 煮猪瘦肉 .....    | (210) |
| 鸡肝明目汤 .....  | (196) | 木耳炒肉片 .....   | (210) |
| 柿椒炒鸡肝 .....  | (197) | 菜心肉片 .....    | (211) |
| 28. 鸡蛋 ..... | (197) | 莴苣肉片 .....    | (211) |
| 冲鸡蛋 .....    | (199) | 青蒜炒肉片 .....   | (211) |
| 鸡蛋包豆腐 .....  | (199) | 西红柿肉丝汤 .....  | (212) |
| 苦瓜炒鸡蛋 .....  | (199) | 33. 猪肝 .....  | (212) |
| 蛋炒饭 .....    | (200) | 卤猪肝 .....     | (213) |
| 鲜蘑炒鸡蛋 .....  | (200) | 银耳猪肝 .....    | (214) |
| 夹心蛋糕 .....   | (201) | 木耳猪肝 .....    | (214) |
| 29. 鸭肝 ..... | (201) | 洋葱猪肝 .....    | (215) |
| 卤鸭肝 .....    | (202) | 冬瓜猪肝汤 .....   | (215) |
| 青菜鸭肝 .....   | (202) | 34. 牛瘦肉 ..... | (216) |
| 柿椒鸭肝 .....   | (203) | 卤牛肉 .....     | (216) |

|                      |       |               |       |
|----------------------|-------|---------------|-------|
| 木耳炒牛肉 .....          | (217) | 清汤羊肉 .....    | (226) |
| 大白菜烧牛肉 .....         | (217) | 鲜蘑焖羊排 .....   | (226) |
| 清炖萝卜牛肉 .....         | (218) | 木耳烧羊肉 .....   | (227) |
| 柿椒炒牛肉 .....          | (218) | 羊肉圆汤 .....    | (227) |
| 青蒜炒牛肉 .....          | (219) | 涮羊肉 .....     | (228) |
| 35. 牛肝 .....         | (219) | 豆腐羊肉汤 .....   | (228) |
| 卤牛肝 .....            | (220) | 胡萝卜炖羊肉 .....  | (229) |
| 滑炒牛肝片 .....          | (220) | 38. 羊肝 .....  | (229) |
| 洋葱牛肝片 .....          | (221) | 卤羊肝 .....     | (230) |
| 烩肝丝 .....            | (221) | 羊肝粥 .....     | (230) |
| 枸杞牛肝汤 .....          | (222) | 羊肝胡萝卜粥 .....  | (231) |
| 36. 牛奶 .....         | (222) | 羊肝炒韭菜 .....   | (231) |
| 蜂蜜奶饮 .....           | (223) | 39. 驴瘦肉 ..... | (232) |
| 牛奶蜂蜜热茶 .....         | (224) | 驴肉汤 .....     | (232) |
| 乳粥 .....             | (224) | 萝卜烧驴肉 .....   | (233) |
| 枣泥奶饮 .....           | (224) | 黄豆煮驴肉 .....   | (233) |
| 37. 羊肉 .....         | (225) | 土豆炒驴肉 .....   | (234) |
| <b>(三)保健中药</b> ..... |       | (235)         |       |
| 1. 五味子 .....         | (235) | 决明子茶 .....    | (238) |
| 五味子枸杞茶 .....         | (235) | 决明子粥 .....    | (238) |
| 五味子鸡蛋 .....          | (236) | 决明菊花粥 .....   | (239) |
| 五味子蜜饮 .....          | (236) | 鸡肝决明汤 .....   | (239) |
| 核桃五味子蜜糊 .....        | (236) | 4. 沙苑子 .....  | (240) |
| 2. 覆盆子 .....         | (237) | 沙苑子茶 .....    | (240) |
| 覆盆子饮 .....           | (237) | 沙苑子莲子汤 .....  | (240) |
| 覆盆子蜜饮 .....          | (237) | 5. 枸杞子 .....  | (241) |
| 3. 决明子 .....         | (238) | 枸杞茶 .....     | (242) |

|             |       |              |       |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 枸杞银耳羹 ..... | (242) | 6. 白菊花 ..... | (244) |
| 枸杞蛋汤 .....  | (243) | 菊花茶 .....    | (245) |
| 枸杞粥 .....   | (243) | 菊楂决明饮 .....  | (245) |
| 枸杞鸡 .....   | (243) | 杞菊明目茶 .....  | (246) |
| 枸杞肉汤 .....  | (244) | 金银菊花茶 .....  | (246) |

## 一、概 述

### (一) 饮食疗法

饮食疗法简称食疗,是采用食品或饮料,通过饮食途径来防治疾病的一种方法。中医对饮食疗法十分重视,主张防治疾病应当优先采用食疗。在中医药学宝库里,积累了丰富的眼病食疗经验,结合现代营养学、药理学的研究,又有许多新的进展。人的双眼组织结构精致,对饮食的营养条件要求很高,饮食疗法对于防治眼病的作用也就更为重要。

饮食疗法首先要合理调配日常饮食,保持各种营养成分的均衡和酸碱平衡,其次要养成良好的饮食习惯。食疗是通过维护健康来防御疾病的,要求营养成分齐全足量,保持均衡。人体的生长发育需要水、蛋白质、糖类、脂肪、无机盐、维生素等营养物质,而且必须样样齐全,缺一不可。不然就会发育不良,体质虚弱,容易生病,其中也包括患近视眼等眼病。如果体内缺乏或大量消耗某些营养物质的时候,就要多吃富含这些营养物质的食物,即重点补充。如果体内某些营养物质积累过多,就少吃富含这些营养物质的食物,即重点限制。

饮食要酸碱平衡。食物通常分为两大类:一类食物,如肉类、鱼类、蛋类、蔗糖等,被人吃后在体内经代谢形成酸性物质,称为酸性食物;另一类食物,如豆类、蔬菜、水果、海藻等,吃后在体内经代谢形成碱性物质,称为碱性食物。这两类食物

要搭配平衡(特别是不能偏酸),这就是饮食酸碱平衡。这样做的目的是维护人体的酸碱平衡,使血液保持弱碱性(pH 值 7.4 左右)的正常状态。有些青少年爱吃甜食,吃糖过多,就会使血液 pH 值下降。再加上全身物质代谢在不断产生酸性物质,积蓄过多以后,就会使机体的酸碱平衡遭受破坏,出现轻度酸中毒。这样一来,身体的生理功能活动就会减弱,降低防御疾病的能力。特别是酸中毒会使血钙降低,巩膜组织脆弱,容易扩张膨出,形成近视性屈光状态。

要有良好的饮食习惯。一日三餐要定时,不要一时早一时晚。三餐食量要大致均衡,不要饥饱不均。中小学生的身体正在生长发育期间,需要的营养物质比较多,可以增加一些课间点心,也可以吃些零食,但不要吃得太多,不要超过正餐的食量。饮食的种类要多样化,不偏食,不挑食。爱吃的东西可以多吃些,但不要吃得太多。不爱吃的东西可以少吃些,但不要一点也不吃。养成良好的饮食习惯,才能使吃进的食物营养成分齐全和均衡。油类、糖类等含营养成分单纯的食品尽量少吃。酒类更不能多饮。

用饮食疗法防治眼病,以达到护眼明目的目的。食物和饮料,人们天天要吃要喝,既能防治营养缺乏,又能避免治疗吃药的心理负担。只要食物合理搭配和烹调,保持良好的饮食习惯,就能足量供给人体必需的各种营养物质,不必担心会有什么毒副作用。以上准则,适用于防治各种有关的眼病,特别包括近视眼、弱视眼在内。

## (二)营养与眼病

### 1. 营养不良性眼病

大家都知道,要有健壮的身体,必须摄取丰富的、合理的营养素,眼睛更不能例外。中小学生学习时间长(特别是毕业班学生);看电视时间长;应用和学习微机的(特别是上网)时间日趋增多,致使眼的负担加重。如果不合理用眼护目,不注意眼睛的营养,势必引起视力减退,以至发生多种眼病。

眼病的发生与病情的演变和全身的营养状况有着密切关系。有不少眼病,例如夜盲症和干眼病等,就是因营养不良而直接引起的。还有近视眼的发生和发展,也和营养物质缺乏密切相关。对于其他大多数眼病来说,如果全身营养状况良好,身体的抵抗力就能增强,就会使病情减轻,病程缩短,加快痊愈,预后良好;如果全身营养状况不良,身体抵抗力就会减弱,就会使病情加重,病程拖长,预后不良。此外,营养物质过剩,也能引起眼病发生,例如视网膜动脉硬化症等。

身体的营养状况是靠饮食维持的。旧社会,由于战争、灾荒和贫困,可造成饥饿,发生大规模人群营养不良。但是,在今天,由于不良的饮食习惯及食物的调配和烹饪方法不得当,仍然可以引起营养缺乏或过剩,发生眼病,并使视力下降。

由此可见,加强饮食防治观念,合理安排每日膳食,保持各种必需营养物质的综合均衡,满足体内正常物质的需要,补充体内缺乏的营养物质,控制体内过剩营养物质的摄入,改善全身的营养状况,对护眼明目是十分重要的。