

吃治百病系列丛书第二辑

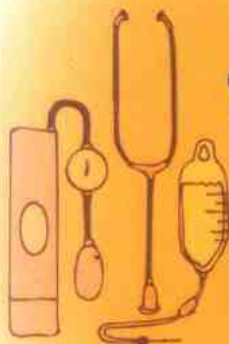
CHIZHIBAI Bing XILIE CONG SHU DI ER JI

何清湖 总主编

近视眼与老花眼

患者最想知道什么

曹道忠 编著



- 一册在手，问题都走，不用求人，答案自有。
- 本书特点：通俗、普及、实用，一读就懂，懂了会用，用了有效。
- 自古以来，食以养命，药以治病。
- 眼中西药、食药膳、喝药粥、饮药酒、品药茶等，均为健身祛病之良法，可谓三分治，七分养，其理正是如此。

山西科学技术出版社



吃治百病系列丛书第二辑



何清湖 总主编



近视眼与老花眼

——患者最想知道什么

曹道忠 编著



山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

近视眼与老花眼/曹道忠 编著. —太原:山西科学技术出版社, 2004. 1

(吃治百病系列丛书. 第2辑)

ISBN 7-5377-2178-5

I. 近... II. 曹... III. ①近视—疗法②老视—疗法 IV. R788.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 057182 号

近视眼与老花眼——患者最想知道什么

作者:曹道忠 编著

出版发行:山西科学技术出版社

社址:太原市建设南路 15 号

编辑部电话:0351-4922073

发行部电话:0351-4922121

电子信箱:chszzc 2643@ sina. com

印刷:黎城印刷有限公司印装

开本:787×960

字数:145 千字

印张:7.625

版次:2004 年 4 月第一版

印次:2004 年 4 月第一次印刷

印数:1-3000 册

书号:ISBN 7-5377-2178-5/R·819

定价:12.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前言



健康是人们永恒的追求。

自古以来，食以养命，药以治病。三分治，七分养。“先以食疗……后乃用药尔”（孙思邈语）。药食同源，药食一家，对于疾病而言，饮食调理和药物治疗有着同等重要的地位。药食通过口吃入胃消化吸收之后，其营养成分和药理成分通过血液循环到达全身各组织器官，发挥其应有的作用。本丛书突出“吃治”重点，无论服中药、服西药、吃中西成药，还是食药膳、喝药粥、饮药酒、品药茶、尝药糕，甚至平常谷蔬果菜、盐油酱醋、飞禽走兽、鱼虾贝介等等，凡从口入，并且对疾病的调养和康复大有裨益者，均属本丛书的范畴。当然，药食治病必有法度，亦必有避忌；强调经口入胃的治疗方法，并不排除其他各种治疗途径。

本丛书主要面向广大患者及其家属，以科普的形式介绍了临床常见病及多发病的基本知识、中西药物和食物治疗方法。各分册均以章为纲，章下设

题论述。力求通俗化、普及化、实用化，使读者“一读就懂，懂了会用，用了有效，安全可靠”。我们希望每一个人都能“吃出健康来”。

本丛书第一辑 20 本出版后，得到了山西省新闻出版局的领导、山西科学技术出版社的编辑和国内部分中医、中西医结合专家的充分肯定，许多读者来信与作者进行沟通或咨询病情，他们鼓励我们继续做好第二辑的编纂工作，以更好的宣传和普及医学科普知识，提高人们的生活和健康水平。为此，我们在原编纂作者的基础上，调整编委会，加强力量，一鼓作气，在短短的一年时间内，完成了全部第二辑编纂任务。

本丛书(第二辑)由湖南省中西医结合学会负责组织，得到了湖南中医学院、湖南省中医药研究院、湖南省中医药学校、湖南省株洲市药检所、上海中医药大学龙华医院等单位的大力支持，在山西科学技术出版社赵志春副总编的策划下，集中了尤昭玲、龙森泉、蔡光先、周小青、彭光辉等专家和一批中青年学者、医生的集体智慧，共聚其成。在此，谨对以上单位和个人表示衷心谢意！

何清湖

《吃治百病》系列丛书第二辑编委会

主任委员：尤昭玲

副主任委员：龙森泉 蔡光先

周小青

总策划：赵志春

总主编：何清湖

副总编：谭同来 刘祖贞

编委：（以姓氏笔画为序）

王 吴	王永宏	田 松	田道法	申飘杨
向秀梅	刘 胜	刘庆林	刘旺华	刘祖贞
刘朝圣	刘慧萍	江劲波	孙霁平	李 玄
李 轩	李 牧	杨志波	吴吉苟	吴红玲
忻耀杰	何清湖	陈美仁	陈晋广	张 迅
张 伟	张 烨	张咏梅	张晓晓	张旒旒
周小青	周国兴	郑毅春	胡田生	胡伟才
赵复锦	袁明杰	聂绍通	夏晓凯	晏建立
郭 翔	唐兴荣	黄水仙	曹道忠	喻京生
雷晓明	谭同来	魏高文	戴永江	
秘书：张 伟	向秀梅	樊丽花		

1 章 诊病须知

- 吃治百病系列丛书第二輯

21. 远视眼有哪些病理变化? (24)
22. 哪些原因可造成远视? (25)
23. 什么是白内障? (25)
24. 什么是弱视? 它是什么原因造成的? (26)
25. 母亲的哪些因素可导致胎儿弱视? (27)
26. 怎样及时发现孩子的弱视? (30)

第2章 吃治原则

1. 西药治疗近视眼的基本原则是什么? (32)
2. 中医药治疗近视眼的基本原则是什么? (33)
3. 近视眼的治疗有哪些方法? (33)
4. 中医药治疗老花眼的基本原则是什么? (34)
5. 吃治近视眼的基本原则是什么? (35)
6. 吃治远视眼的基本原则是什么? (36)

第3章 中药处方

1. 中医是怎样认识眼与五脏六腑的关系的? (38)
2. 中医对近视眼是如何认识的? (38)
3. 中医对近视眼如何辨证论治? (39)
4. 治疗近视眼常用的有效中草药有哪些? (42)
5. 治疗近视眼常用的有效中成药有哪些? (42)

目 录

6. 治疗近视眼有哪些常用有效处方? (44)
7. 中医对远视眼是如何认识的? (46)
8. 中医对老花眼如何辨证论治? (48)
9. 对老花眼常用的有效中草药有哪些? (49)
10. 对老花眼有哪些常用有效处方? (49)

第4章 西药处方

1. 常用治疗近视眼的眼药有哪些? (52)
2. 怎样正确点眼药水? (52)
3. 怎样涂眼药膏? (53)
4. 为什么滴某些眼药水后要压迫泪囊部? (53)
5. 防治近视眼的内服西药有哪些? (54)

第5章 自购药物

1. 什么是非处方药? (60)
2. 如何识别假药劣药? (60)
3. 如何识别药品的有效期? (60)
4. 患者自购非处方药物要注意什么? (62)
5. 近视眼患者的自购药物有哪些? (62)
6. 维生素 AD 使用的方法如何? 为什么不宜
长期大量服用? (63)

第6章 饮食疗法

1. 食疗是怎样形成和发展的? (66)
2. 中医食疗的基本理论有哪些? (67)
3. 常用食疗膳食的烹制方法有哪些? (71)
4. 患者常用饮食有哪些种类? (73)
5. 怎样着重补充蛋白质? (74)
6. 怎样着重补充维生素 A? (75)
7. 怎样着重补充尼克酸? (77)
8. 怎样着重补充钙质? (78)
9. 怎样着重补充微量元素铜? (79)
10. 怎样着重补充微量元素锌? (80)
11. 怎样着重补充维生素 C? (81)
12. 怎样着重补充维生素 B₂? (82)
13. 怎样着重补充维生素 B₁? (83)
14. 老花眼的饮食有何要求? (84)
15. 近视眼的饮食有何要求? (85)
16. 明目的食疗蔬菜有哪些? (86)
17. 明目的食疗羹有哪些? (87)
18. 明目的食疗汤有哪些? (89)
19. 明目的食疗粥饭有哪些? (95)
20. 明目的食疗肉膳有哪些? (97)



目 录

21. 明目的食疗酒有哪些?(100)
22. 明目的食疗膏有哪些?(103)
23. 明目的食疗饮料有哪些?(103)
24. 明目的食疗茶有哪些?(105)
25. 脾肾两虚型应该怎样施药膳?(107)
26. 肝肾两虚型应该怎样施药膳?(108)
27. 肝血不足型应该怎样施药膳?(112)
28. 阳气不足型应该怎样施药膳?(112)
29. 养肝明目的食疗验方有哪些?(113)
30. 补肾明目的食疗验方有哪些?(117)
31. 补气补血明目的食疗验方有哪些?(121)
32. 清热明目的食疗验方有哪些?(125)
33. 防治近视眼的食疗验方有哪些?(126)
34. 怎样用饮食疗法延缓老花眼的加深? ... (128)
35. 防治老花眼的药膳有哪些?(130)
36. 老花眼的食疗验方有哪些?(130)
37. 白内障的食疗验方有哪些?(131)
38. 弱视患者应增强哪些营养物质?(132)
39. 弱视的药膳有哪些?(133)
40. 弱视的食疗验方有哪些?(134)
41. 伴有远视、散光的弱视的食疗验方有
 哪些?(135)
42. 吃鱼对眼睛有益吗?(136)
43. 为什么许多明目的药膳中含有枸杞? ... (137)

第7章 吃治忌口

1. 什么是忌口? (140)
2. 药膳配伍禁忌有哪些? (141)
3. 什么是“发物”? “发物”的种类有哪些? (146)
4. 吸烟喝酒对眼睛有什么危害? (147)
5. 为什么小孩不能多吃糖? (150)
6. 近视眼为什么忌吃大蒜? (150)
7. 老龄白内障不宜多吃什么食品? (151)
8. 眼科手术后能吃鱼虾吗? (151)

第8章 其他疗法

1. 怎样用针灸的方法治疗近视眼? (154)
2. 怎样用推拿治疗近视眼? (160)
3. 怎样用气功治疗近视眼? (161)
4. 怎样用气功防治远视和老视? (164)
5. 什么叫验光? 有哪些方法? (165)
6. 近视眼如何配眼镜? (165)
7. 散光眼如何配眼镜? (167)
8. 远视眼如何配眼镜? (168)
9. 老花眼如何配眼镜? (169)
10. 青少年近视眼配镜应注意哪些问题? (170)



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

הנהגתו של השר לא תהיה כרוכה באחריות, ויש להבטיח את אחריותו של השר.

34. 什么是 LAISK 手术? (196)
35. LASIK 优于 PRK 吗? (196)
36. 近视手术后应注意什么? (197)
37. 弱视的治疗方法有哪些? (197)
- ✿ 38. 家长应如何指导孩子进行弱视治疗? (199)
39. 怎样用遮盖法治疗弱视? (200)
40. 怎样用压抑疗法治疗弱视? (202)

第9章 预防保健

1. 预防近视眼的方法有哪些? (206)
2. 预防近视应当怎样开展优生优育? (207)
3. 哪些看书习惯易形成近视眼? (208)
4. 玩游戏机如何保护眼睛? (209)
- ✿ 5. 看电视时要注意什么? (210)
6. 开灯睡觉会影响孩子视力吗? (211)
7. 怎样做眼保健操? (212)
8. 预防近视眼应补充哪些维生素? (212)
9. 如何预防近视眼的并发症? (214)
10. 预防近视眼应补充哪些微量元素? (215)
11. 预防老花眼的运动疗法有哪些? (216)
12. 怎样预防远视? (217)
13. 怎样用热敷法防治老花眼? (218)
14. 如何预防儿童弱视? (218)

目 录

15. 噪音会损伤视力吗? 怎样避免? (219)
16. 配电脑保护屏是必要的吗? (219)
17. 戴水晶石眼镜能养眼吗? (220)
18. 为什么不准儿童玩玩具激光器? (221)
19. 为什么给新生儿照相时要慎用闪光灯? (221)
20. 青少年应该如何加强体育锻炼来预防
 近视眼? (222)
21. 游泳前后要注意什么问题避免眼睛
 感染? (223)



诊

第1章

病

须

知

1. 视觉是怎样形成的?

眼是人体重要的感光器官,位于五官之首。人类获得外在世界信息的90%是通过视觉感知的。因此,视力的好坏直接影响着一个人的生活、工作和学习。

眼的工作原理与照相机有许多相似之处,也可以认为眼睛就是一部生物照相机。眼球的前部为透明的角膜,相当于照相机的镜头部分,光线从中通过并发生屈折。眼球后部为瓷白色坚韧的巩膜,其内面衬有富含血管和色素的脉络膜,呈棕黑色,好似照相机的暗箱。角膜后的圆形洞是瞳孔,由富含色素的虹膜围成,瞳孔可随光线的强弱而缩小或散大,恰似照相机上的光圈,可以调节进入眼内的光线量。位于虹膜后的晶状体,为一双面凸透镜,正常情况下通过睫状肌的收缩和舒张,晶状体可增厚或变薄,屈光力也随之改变,从而使焦点向前或向后移动,以使物像焦点正好落在视网膜上,成一清晰的像,这和照相机的调焦装置相似。视网膜衬附于脉络膜内面,具有感光换能作用,相当于照相机内的感光胶片或底片。

然而,眼是高级视觉器官,并不像照相机那么简单,它还有许多生物特性。当物体反射的光线经角膜、瞳孔和晶状体的调节,使适中的光线聚集于视网膜上,视网膜的视觉细胞受到光刺激后,感光物质分解,产生光电效应,使光能转变为生物电能,产生神经冲动并沿神经通路传递至大脑视觉中枢,经大脑的分析综合就看到了物体的大小、形态和颜色等。大脑将所