

### 眼睛问题的概述

人的眼睛好比一部相机，可透过镜头来收集、焦中和传光来创建环境的图像。我们的眼睛是至关重要的，它能让我们看到周围的人事物，但视觉却会因各种病症及老化过程而被削弱。几乎每个人都有眼睛酸痛的经验。眼痛有时可自愈，但也可能是一种眼疾的征兆。

中医学认为，所有眼疾都与肝脏有着密切的关系。据悉，身体内部的器官可滋养我们的眼睛。眼睛与瞳孔基本上属于肾，巩膜属于肺，动脉和静脉属于心，上眼皮属于脾，下眼皮属于胃，眼角膜和虹膜属于肝脏。脾和胃也控制眼睛的循环。因此体内任何器官的失调都可能导致眼疾。

根据中医学，肝血不足将导致视力模糊、近视、飞蚊症、干眼症或色盲。肝血虚可致肝脏形成疤痕或贫血，并防止肝脏血液的流动。据说肝脏血液能滋润和滋养我们的眼睛。布满血丝的双眼、疼痛和眼灼热都与肝热有关。肝热将引发肝脏炎症。

肝脏和眼睛息息相关，视力变化往往和肝脏有关：

眼睛的症状□	起因□
光亮和清晰□	健全的神与精□
红肿□	风热或肝火□
巩膜发黄□	黄疸□
溃疡□	湿热□
向上、向前伸直、或侧身凝视。	肝风□
迟钝或眼睛混浊□	扰乱神与精，，常见于吸毒者和长期情绪受困者。
眼球震颤□	肝风扰动□
视野出现斑点□	肝血或肾阴或精不足□
肿胀或眼角呈现暗环□	肾虚□

### 眼睛问题的因素



酒精。  
 过敏 (动物皮屑、灰尘、食物、花粉等)。  
 细菌感染。

糖尿病。

化妆品。

环境毒素。

阴霾。

睡眠部族。

肝脏问题。

偏头痛。

长时间佩戴隐形眼镜。

睡眠窒息。

中风。

暴晒。

病毒感染 (结膜炎)。

视觉问题，例如：视力模糊、白内障、青光眼、眼睛发痒、黄斑变性、夜视及红眼症等。

● 缺乏维生素 A, B2 & B6, 等。

### 眼睛问题的症状



视觉闪烁 (频繁或偶尔)。

眼睛布满血丝。  
眼睛或眼皮凸出。  
模糊或灼热感。  
干眼症。  
头痛。  
眼睛痒。  
眼睛出现粘液。  
红眼。  
眼肿。  
眼睛抽搐。  
眼睛频频流泪等。

### 推荐食物来源对眼睛的问题



- 芦荟汁: 含有维生素, 矿物质, 氨基酸, 抗氧化剂, 有助于改善视力及提高免疫系统。
- 大麦草和小麦草: 含有必需酵素、维生素、矿物等, 有助于防止黑眼圈, 改善视力及提高免疫系统。
- 莓果 (包括枸杞子): 含抗氧化功效、抗炎、稳定胶原、保护血管及视紫质再生能力, 有助于改

善视力，强化眼睛血管并防止动脉堵塞及影响氧气输送到视网膜等。

● **决明子**: 含有蒽醌类化合物，决明子苷、粘液、蛋白质、谷甾醇、氨基酸和脂肪油，有助于改善眼部感染如: 视力模糊、灼热感，眼睛红肿，畏光、流泪过多及安神等。

● **洋甘菊和菊花**: 含有黄酮和木犀草素，有助于清除肝热、增加冠脉血流量、降低毛细血管通透性和改善视力如: 视力模糊、流泪过多及飞蚊症等。

● **香菜**: 含抗氧化功效，维生素 B1、B3、C、K、胡萝卜素、钙、磷、钾、蛋白质等，有助于改善视力及神经系统等。

● **富含高铜食物**(牛油果、豆类、坚果、种子、味噌，蘑菇、海鲜、豆豉等): 具抗菌性并有助于改善视力问题等。

● **银杏叶和坚果**: 含抗氧化功效，有助于改善青光眼患者的视力及保护眼睛里的神经细胞等。

● **绿豆**: 含有类胡萝卜素、叶黄素及玉米黄质等，有助于提高视力及预防黄斑变性等问题等。

● **绿茶**: 含多酚，有助于保护眼睛免受紫外线的损害与视觉问题如: 白内障、青光眼、黄斑变性等。

● **金银花**: 含有花青素，有助于促进视网膜毛细血管内的流通，改善视觉问题如: 黄斑变性与夜视，并防治糖尿病患者视网膜病变等。

● **甘草**: 具有抗氧化功效、抗炎、抗血管生成活性，有助于改善视力与肝脏问题等。

● **桑叶**: 含有氨基酸、β-胡萝卜素、类胡萝卜素、黄酮类化合物、维生素 A、B1、B2、B6、C 和纤维，有助于清除肝热，提高视力及加强肝脏等。

● **油**(亚麻籽和橄榄): 含有必需脂肪酸，有助于改善干眼症等。

● **玫瑰花苞**: 含抗菌、杀菌及抗炎的功效，有助于改善肝胆及年龄老化的视觉问题等。

● **缺乏维生素 A**: 动物肝脏和肾脏，杏子、甜菜、乳制品(黄油、奶酪、牛奶、酸奶)、鱼、鱼肝油、绿色或橙色或黄色的蔬果和肉等。

● **缺乏维生素 B2**: 动物肝脏，杏仁、芦笋、绿色甜菜、啤酒酵母、辣椒、谷物、乳制品(黄油、奶酪、鸡蛋、牛奶、酸奶)、深绿色蔬菜、鱼、豆类肉、蘑菇、坚果、海鲜、芝麻、菠菜、豆豉、小麦胚芽、全谷类等。

● **缺乏维生素 B6**: 动物肝脏和肾脏，香蕉、包菜、谷物、深绿色蔬菜、鸡蛋、牛奶、坚果、土豆、麦麸、小麦胚芽、全谷类等。

● **水**: 饮用蒸馏水和矿泉水将有助于清除体内的细菌、病毒、无机粒子及重金属等。

● **全谷类**: 含低血糖指数及维生素 E、锌和烟酸，有助于促进眼睛健康, 改善胃肠道的问题和体重管理等。

● **枸杞叶**: 含生物类黄酮、黄酮醇苷、维生素 E 等，有助于清除肝热，明目，强化肝、肺及肾脏功能等。

\*推荐：尝试我们的茶食谱: (1) [菊花金银花甘草茶 \(针对寒性体质\)](#). (2) [菊花金银花桑叶茶\(针对燥热性体质\)](#).

避免或减少摄取食物对眼睛的问题



酒精。

碳酸饮料。

氯化水。

乳制品特别是硬奶酪。

食品添加剂: 阿斯巴甜, 味精。

油炸、烤、熏制食品。

人造黄油和其他氢化脂肪。

精制盐, 食盐。

饱和脂肪。

糖等。

避免吸烟。

补用品对眼睛的问题

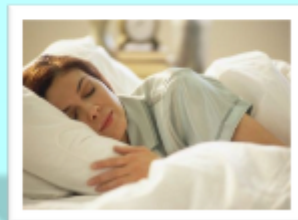


草药：越橘，生物类黄酮，小米草和银杏等。

氨基酸，维生素和矿物：必需脂肪酸，鱼油，维生素A及维生素B群等。

### 预防措施对眼睛的问题

## Preventive Measures For Eye Problems 预防措施对眼睛的问题



避免接触到过敏的来源以缓解其症状。花粉分泌的高峰时段，即上午中旬及傍晚时分，尽量呆在室内。把所有窗口关上并启动空调。不要使用风扇，因为它会把花粉抽进屋子里。戴上眼镜以防止花粉进入眼睛。

使用湿拖把清洁地板。扫地会引起过敏原。每隔几年更换地毯，因为地毯容易隐藏过敏原。选择百叶窗，而不是窗帘。

如果你是宠物过敏者，尽可能把它处于室外。不要与宠物共用你的床。

不要揉眼睛。这会使症状加重。揉眼睛会加剧过敏原，使情况恶化。

尽可能减少使用隐形眼镜。镜片会导致视网膜变干，造成灼伤感。佩戴眼镜比佩戴隐形眼镜好。它可以保护因电脑辐射对眼睛带来的刺激。

如果你患有任何眼部问题，请不要做眼部化妆。

红眼具有高度传染性。请不要与任何人共用毛巾、手帕和枕套。

避免长时机坐在电脑、笔记本电脑和电视机前。当注视电脑时，尽可能减少眨眼的次数。这会使眼睛干涸，导致结膜炎。

电视与身体的理想距离是 30 英寸。每观看 20 分钟，需做片刻休息。这将减轻眼睛疲劳。

用眩光监视器测量眼睛后，才购买能减低眼睛疲劳的眼镜。这些眼镜能减少来自电脑的眩光，防止红眼症。

烟雾困扰眼睛，带来红肿。购买空气清洁剂以保持屋子免受烟雾和尘埃。

不酗酒。过度饮酒将导致脱水，使身体基本液体流失，引发红眼症。



不要使用能引起眼睛红肿的化妆品。眼部化妆，尤其是睫毛膏、眼线和假睫毛可使眼睛发红。选择防过敏性的产品以防止眼睛发红。

缺乏休息会使眼睛发红。确保你得到充足的睡眠和休息。至少 8 小时的睡眠足以防止红眼症。

参考：[外敷眼疾自然疗法](#)