



老年性白內障

的飲食防治

□王漁生 註冊中醫師

老 年性白內障是老年人群中的常見病，發病率甚高。據資料，60-69歲為33.8%，70歲以上為80%以上。臨床主要表現為漸進性視力減低、視物模糊，眼前似有煙霧，所視物昏花、眼前黑影，單眼覆視，夜間視物不清等視物異常現象。視力隨病情發展逐步下降，甚至僅有光感，乃至失明。

老年性白內障可以兩眼同時或先後發病。病情有快有慢，與眼部衛生、體質及飲食等有一定關係。現代醫學認為，老年人容易患老年性白內障，是由於晶狀體衰老，細胞代謝降低，蛋白質代謝紊亂，加上體內外各種因素，如營養不良、血管硬化、內分泌紊亂、免疫功能

低下，日光照射、紅外線等射線的頻繁接觸，從而形成混濁。老年性白內障的治療，以手術治療為主，成熟期是最佳手術期，用藥物治療並輔之以食療藥膳，可以減輕病情的發展。特別是導致老年性白內障的很多體內因素多與人們日常飲食有關，因此，對老年性白內障的飲食防治更顯重要。

中醫認為，老年性白內障主要由於肝、脾、腎三臟功能失調，氣血虛損，致晶狀體營養不良而引起。所以，多屬虛證。按照中醫「虛則補之」的食治原則，對老年性白內障的飲食防治，宜選具有養肝、健脾、補腎功能的食物。

飲食防治原則：養肝健脾補腎

眼睛晶狀體的主要成分為蛋白質，可溶性轉化為不可溶性，這與蛋白質中某些氨基酸，例如谷氨酸、胱氨酸、甘氨酸等含量的減少，微量元素鋅的含量減少，維生素C的含量減少及葡萄糖的濃度增高等因素有關。因此，對老年性白內障的飲食防治，宜選食含有豐富的蛋白質、鋅及維生素C等的食物。含豐富蛋白質的食物有肉類、魚類、豆類（如黃豆、黑豆、扁豆、豆製品等）以及小麥、花生、核桃等。含微量元素鋅較多的食物有肉類、肝類、蛋類以及牛奶、黃豆、大白



簡便食療藥膳方

核桃豆漿

取核桃仁2小匙，放入煮沸過的250ml豆漿內，再加蜂乳1小匙調勻，熱服。核桃仁和豆漿除含有脂肪、蛋白質等外，還含有鋅、磷等微量元素與多種維生素，所含蛋白質的氨基酸含量較高，故對補充晶狀體中的谷氨酸、胱氨酸、甘氨酸，及鋅等的缺乏，會有較大幫助。

黑棗粥

取黑大豆、白扁豆各30g，黑棗10個與粳米適量共煮粥（或煮飯亦可）服食。本食療方選用具有養肝功效的黑棗、健脾的扁豆、補腎的黑大豆（也可選用具有補腎功效的被稱為「腎之果」的栗子），並與具有扶正功效的粳米配合在一起，能達到養肝、健脾、補腎、扶正的作用。此外，黑棗與黑豆還含有許多種維生素，扁豆含有極為豐富的蛋白質，故黑棗粥可作為防治老年性白內障的常食食品。

枸杞肉絲

枸杞子6~9g，漂洗將備用，瘦豬肉絲50g，冬筍絲50g，黑木耳2g（先以水發脹，備用），葱、薑、黃酒、食鹽等調味品適量，共炒成菜，供佐餐，具有補益肝腎，明目等功效。



魚、蝦、羊肉為補養肝、腎之食物，適量進食對老年人補益眼睛有用

鳥雞白鳳丸

鳥 雞白鳳丸來源於龔廷賢《壽世保元》卷七的「烏雞丸」。本方主藥以烏骨雞為主方，又配以人參、黃芪、當歸、白芍、川芎、地黃、熟地、丹參、鹿角膠、鹿角霜、銀柴胡、牡蠣、桑螵蛸、製香附、芡實、山藥、天冬、甘草等20多味中藥製成。

主藥烏骨雞乃「血肉有情之品」，能補肝益腎，健脾益胃，補氣養血，清虛熱。又配伍地黃、熟地、當歸、白芍、丹參、川芎、香附以滋補肝腎，養血調經；還配人參、黃芪、山藥、甘草以補氣健脾；又用鹿角膠以溫腎助陽，益精養血；還用鹿角霜以固腎收斂，固經止帶，更加牡蠣、芡實、桑螵蛸以增強鹿角霜的收斂之功；還用天冬、銀柴胡以滋陰清熱。

全方共奏氣血雙補、陰陽兼顧、肝腎同調之功。故有較強的補益之力。全方主治婦女氣血兩虧，身體瘦弱，食少乏力，月經不調，陰虛盜汗，及崩漏帶下等症。近年來，在臨床上發現用該藥還可治療很多其他疾病，特別是用於治療多科氣血兩虛病症，往往能夠收到良好的效果。其中舉例如下：

再生障礙性貧血

對氣血兩虛型之再生障礙性貧血患者，表現為頭暈乏力、心慌氣短、面白少華、腰酸耳鳴、手足心熱、自汗盜汗及出血傾向者，服用烏雞白鳳丸每日2次，每次2丸，均有明顯改善和消失，遠期療效顯著。

胃下垂

胃下垂多由身體虛損，中氣下陷，導致胃腑肌肉鬆弛，收縮能力減弱，乏力，至使臟器胃下垂。患此病人一般體型瘦高老年人居多，身體較弱，面色清瘦，經常胃脘隱痛，脈飽噯氣，厭食等症。胃下垂多由脾胃氣虛、無力升舉所致。烏雞白鳳丸氣血雙補，氣血互生，所以治療老年人胃下垂可取得可喜的療效。每日2~3次，每次1丸。

提示：

烏雞白鳳丸作用廣泛，但治療針對性不強，對於病情較重者，而又有急性期內，就不宜使用治療，否則會加重病情。

對於病情較輕，時間較長而出現陰精不足所引起的氣血兩虛，身體瘦弱，食少乏力，腰腿酸軟，經水不調，崩漏帶下等疾病，服之較為適宜。

對於婦女月經不調，表現為月經量少顏色淡質稀，身體瘦弱，乏力氣短，頭暈，面色發黃，沒有光澤等，服用烏雞白鳳丸較為適宜；另外，身體較胖的女性月經不調患者，大多因體內有痰濕引起，服用烏雞白鳳丸加重痰濕，使病情加重，這種情況就不宜服用此藥。

對於陰道炎所引起白帶增多之婦女，不可濫用烏雞白鳳丸，如果服用烏雞白鳳丸，藥不對證，起不到治療作用，反而引起上火，加重病情，並導致牙齦出血、口腔潰瘍等現象。

寒冬暖胃：糯米煲粥

糯米又叫江米，富含B族維生素，特別在寒冬食用，能溫暖脾胃，補益中氣。對脾胃虛寒、食慾不佳、腹脹腹瀉有一定緩解作用。糯米有收澀作用，對尿頻、自汗有較好的食療效果。

糯米性黏滯，難於消化，不宜一次食用過多，老人、小孩或病人更宜慎用。尤其用糯米做的糕點，其碳水化合物和鈉的含量都很高，對於有糖尿病、體重過重或其他慢性病如腎臟病、高血脂的人要適可而止。用糯米作暖胃食療，一般作粥較為適宜吸收消化。

生薑米醋糯米粥

葱白6段，糯米100克，生薑6片，米醋1匙，食鹽少許，水適量。將糯米放入鍋中先煮開，改用文火慢煮。加入葱白、生薑煮至粥爛，加入米醋、食鹽攪勻，即可趁熱食用。此粥對風寒感冒患者有良好的效果。米醋有活血、散寒作用。

百合銀耳糯米粥

銀耳5~10克，浸泡發漲；糯米100克，新鮮百合60克，加入適量冰糖同煮，有清心潤肺之功。糯米暖脾胃、補中氣；銀耳養胃生津；百合則潤燥除煩，既可暖胃亦能潤燥。

鯉魚糯米粥

鯉魚1~2條，糯米30~45克，薑片適量，煲粥服用。將紗布縫成袋狀，把鯉魚裝入與糯米同煮，以免魚骨掉進粥裡。糯米能補中益氣、緩中和胃；鯉魚有和胃養血、通陰利水之功。該粥品可作為病後體虛飲食調養法，尤其適合脾虛食慾不振、消瘦乏力等症。

白果腐竹糯米粥

白果12克，腐竹50克，糯米100克。將白果去殼去心，同腐竹、糯米同煮為稠粥，可健脾、暖胃、益肺、清熱。白果有斂肺定喘、燥濕止帶、益腎固精、鎮咳解毒等功效；腐竹為豆製品，營養豐富。這款粥比較適合冠心病、高血壓、婦女帶下等症。

季節養生