

健康

浣漏

鎏賤龔浜庸緇2008/02/22 15:15

防老花眼多方入手

一、推拿法

- 1.在承泣、睛明、太冲、四白穴，用拇指各按揉1分。
- 2.皓眼，Qi手掌擦q猥旁炯i眼上， 捂1分，但有角膜opv者禁揉；再用棒手的中指指腹，自e"竹穴始至}r竹空穴止，抹棒Pt眉弓2分。
- 3.坐位，微_N腰，屈曲一手的大拇指，用掌指曇{赖肿j藪t足三堃穴，按揉2分，至局部酸痛p阂耍賑寄鞣t。

二、食vB

祖W 憚[x婢p海 夏沓螭#喃d，精l#不足，柒以 目，故常出s 刍 -昏而影 樽力，食vB可延}楮鋈拂2一步衰退。

- 1.胡 卜粥。取胡 卜恹量，切碎， 250克大米共熬p褐唷？沙7 幸鏃!d。
- 2.拼肝羹。取拼肝一具，洗m枰兴棕 哟竺 50克，豆豉20克，同煮服，此方眼花樽物不清有效。
- 3.桑葚糖。取500克桑葚d 泥煎水，去渣o脅.，再 500克白糖熬煎，待液起奘色N&能拔出}0}rfB，制成糖XJ，枰fB含服。此方丰杙喃d者最相宜。
- 4.枸杞蛋。用枸杞20克 Qi枚枰蛋城R 舛 4朔礁蝸N不足的 昏多mi谖晒行A

三、中唑泡服法

取lz明子20克放置茶杯中，以白碘水l柵荅璫 沏茶相似。怱20分，其水由淡奘而逐o8加深，橘之有香味溢出，一日^次可以收到滋垠肝丰、清肝明目之功效。
另外，忭可曠展激光角膜q闭 问謏S治vB老花眼。