

3 脾腎陽虛證——

症見胃脘腹部冷痛，嘔吐、腹瀉、腹脹腸鳴、食欲不振、手足四肢發涼，以及因脾腎陽虛寒凝導致的精神倦怠、形寒肢冷、腰膝冷痛、面色蒼白、女士白帶清稀等。方用附子理中丸，功效溫陽祛寒，益氣健脾。

↑ 粗鹽熱敷穴位可治療。



粗鹽熱敷有效

除了內服外，餘醫師指用針灸按摩，可提升輔助療效。建議可經常按耳後的翳風穴，或加粗鹽熱敷（約一個月），對改善視力模糊很有幫助。針對糖尿病的針灸穴位，可取太溪、豐隆、魚際、內關、中脘，當出現眼疾時，可配合精明、合谷、太沖、風池、足臨泣。

至於平素調護，余醫師認為，由於視網膜病變是糖尿病的併發症，故根本治療是治療糖尿病，這是重要的方向。「建議飯後散步45分鐘，飲食要清淡，忌油膩食物，戒宵夜。可多吃苦味食品，如苦瓜、苦丁茶、普洱茶等，因苦味可制糖。酸味也可制糖，檸檬、烏梅、生山楂、柚子等，對糖尿上眼

亦有幫助。另外，要避免吃含有麥芽糖精、阿斯巴糖、木糖醇的加工食品。當驗得有糖尿，可長期服用田七粉，這有助預防心血管疾病出現。 ㊦

↑ 苦味食品可制糖。



糖尿上眼保健食療

山藥黃芪粥

材料：鮮淮山（切塊）180克、生黃芪（見圖）30克、大米適量。



做法：先把黃芪用水煮40分鐘，去渣取汁，用此湯汁與淮山、大米共煮成粥食用。

鮮淮山瘦肉粥

材料：鮮淮山（見圖）180克、沙參15克、瘦肉適量、大米適量。



做法：共煮成粥服用，關鍵是淮山用量要大才能發揮療效，淮山可降血糖，好處是無副作用。

民間偏方

材料：蓮子一兩、茨實（見圖）一兩、石榴皮一兩、黑棗五個、瘦肉二兩。



做法：加水煲完後，連水帶渣吃盡。全方從補腎入手，蓮子，茨實補腎，黑棗入腎經。