

anna88858060 / March 31, 2015 02:32PM

[如何自然改善視力](#)

[img]http://naturalnews.com/gallery/640/Women/Woman-Eyes-Closed.jpg[/img]

當被問到如何改善視力時，多數人會表示「多做眼球運動」；當然這是個好方法，不過如果你想大幅改善視力的話，還有很多方式可以考慮：

#### 肝臟排毒

根據中醫理論，肝臟和眼睛健康有很大的關係，當肝臟健康改善的時候，眼睛的狀況經常也可以預防和改善。肝臟是人體的主要排毒器官和血液過濾器，當它解毒功能正常的時候，你的體內就比較不會殘存毒素；反之自由基就會傷害你的器官和組織，眼睛的視網膜和黃斑部又特別脆弱，容易受到傷害。

肝血不足也會導致視力模糊、近視、乾眼和飛蚊症，肝熱過多則會造成眼睛疼痛、灼熱和充血。因此，肝臟排毒對於自然提高視力非常重要。

#### 補充營養

多吃富含抗氧化物和各種類胡蘿蔔素的生蔬可以幫助保護和改善視力，主要是蔬菜中含有葉黃素和玉米黃質，這兩種抗氧化物充斥在眼睛水晶體和視網膜周圍，已知可以減低罹患黃斑部病變的風險。富含葉黃素的蔬果包括：胡蘿蔔、蕃薯、南瓜、菠菜、綠花椰菜、枸杞、辣椒、哈密瓜和杏桃等等。富含鋅的南瓜籽、豆類、牛肉和雞肉也是很好的護眼產品。

腦功能對視力也非常重要，因此像是野生鮭魚、酪梨、爺子油、核桃和巴西堅果等護腦食物要多吃。

#### 眼睛運動

最簡單的一種眼睛運動是在太陽光不那麼強烈時(早上九點之前與下午四點之後)戶外做眼球運動，如此可以增強眼睛的內分泌系統。此方法原理是利用看不見的紫外線波段刺激上皮細胞，通過視神經傳輸刺激直達腦垂體和松果體。

方法如下：看著太陽的上方眨眼 3-5 秒，再以同樣的動作依序看太陽的右方、下方和左方。注意不要直視太陽，因為需要照射陽光的部份視網膜位於眼球兩側，而非中間。

資料來源：[\[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz\\_buzz003083.html\]](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz003083.html)NaturalNews<sup>[/url]</sup>

---