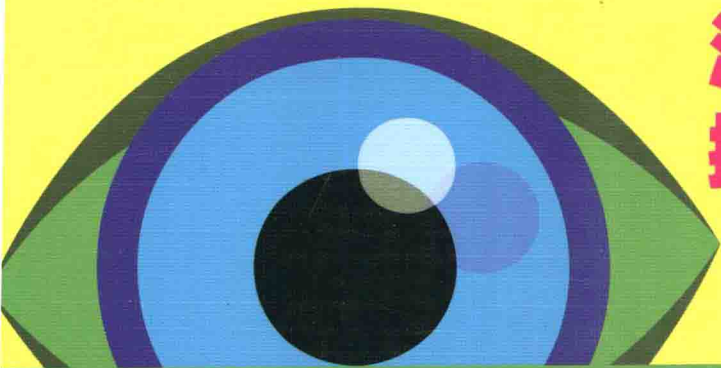




洞悉自己的眼睛，  
拥有多彩的世界！

呼正林 编著

# 眼睛健康，自己查

## ——眼科、视功能监护卡



化学工业出版社

藏书

呼正林 编著

# 眼睛健康，自己查

## ——眼科、视功能监护卡



化学工业出版社

· 北京 ·

本书主要通过一些图解形式介绍一些常用的眼睛、视力问题的自我检查、诊断、保护方法，尤其像一些眼病、眼镜等方面的注意事项。本书使用方便、简明。适合广大人群使用，常备有益。

## 图书在版编目(CIP)数据

眼睛健康，自己查：眼科、视功能监护卡 / 呼正林编著. — 北京：化学工业出版社，2015.11

ISBN 978-7-122-25139-8

I. ①眼… II. ①呼… III. ①眼科检查—视力试验—手册 IV. ①R770.42-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 218040 号

---

责任编辑：夏叶清

责任校对：蒋 宇

装帧设计：张 辉

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京彩云龙印刷有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张 3<sup>1</sup>/<sub>4</sub> 字数 70 千字 2016 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：39.00 元

版权所有 违者必究

# 前言

本书是作者根据多年来在眼视光学咨询中遇到的问题，针对日常生活中经常发生的眼病编写的一本以图片、文字相结合的书籍。

近年来，不管是在眼视光学的授课中，还是在日常性的爱眼、护眼的咨询中，经常会遇到对眼睛健康常识性问题的咨询，有些甚至是极为基本的知识。但是，这些看起来不应当成为问题的事情，却让人们去苦苦的寻找答案。而过度检查，被“弱视”的现象更是司空见惯的事情。

本书立足于日常生活中常见眼病、屈光不正和眼镜戴用最基本的知识，以图为主，并辅以必要的文字说明。本书编写的目的是帮助读者通过浏览图片、阅读文字来掌握视力检查和儿童视功能发展的最基本



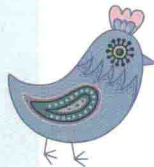


的规律；了解最基本眼病的直观知识，掌握对最常见眼病的自我检查方法。通过本书掌握挑选眼镜架、眼镜片的最基本知识，了解验光配镜的最基本知识，了解正确、健康戴用眼镜的要领，力争在控制近视过快发展上能有所作为。只要了解、掌握这本书中所讲的知识，就会使读者避免被不实之词所干扰，对眼睛的健康呵护就会得心应手。

通过这样一种简洁的方式探讨关于眼病及视光学的书籍，应当说是一种尝试，不当之处还请各位读者提出批评，以便在将来再版时予以修订。

**呼正林**

2015年7月30日于北京 丰台区 玉林里『镜缘斋』



## 第一部分 视觉分辨质量

第一组 窗户观察

2

第二组 颜色观察

9



## 第二部分 外眼信息

第一组 眼睑

12

一、内赘皮

12

二、倒睫

13

第二组 结膜

14

一、睑裂斑

14

二、翼状胬肉

15

三、充血的鉴别

16

四、眼睛发黄的鉴别

17

第三组 眼睑：局部肿胀

18

第四组 角膜：老年环

20

第五组 虹膜与瞳孔

22

一、瞳孔大小

22

二、瞳孔反射

23

三、虹膜缺损

24



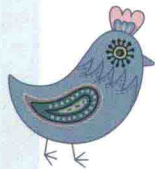


### 第三部分 视力表妙用检测

|              |    |
|--------------|----|
| 第一组 眼屈光状态自己查 | 26 |
| 第二组 近视程度初步查  | 29 |
| 第三组 散光的初步确认  | 31 |
| 一、散光表的使用方法   | 31 |
| 二、散光轴向的初步判定  | 32 |
| 第四组 老花镜购置    | 33 |
| 第五组 放大镜选择    | 35 |

### 第四部分 儿童视力与监护

|              |    |
|--------------|----|
| 第一组 婴幼儿视功能发育 | 38 |
| 一、人的生长分期     | 38 |
| 二、儿童视力筛查     | 39 |
| 第二组 视觉异常早发现  | 41 |
| 一、异常症状早发现    | 41 |
| 二、视觉对比敏感度检查  | 41 |
| 三、集簇视力       | 42 |



## 第五部分 视觉疲劳、干眼症

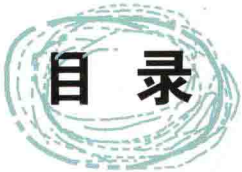
|            |    |
|------------|----|
| 第一组 视觉疲劳   | 46 |
| 一、视觉疲劳症状   | 46 |
| 二、视觉疲劳的原因  | 47 |
| 三、视觉疲劳的对策  | 48 |
| 第二组 干眼症    | 51 |
| 一、干眼症的症状   | 51 |
| 二、造成干眼症的原因 | 52 |
| 三、干眼症的预防   | 53 |
| 四、干眼症的治疗   | 56 |
| 五、眼药水的使用方法 | 59 |

## 目 录

## 第六部分 眼镜架、片挑选常识

|            |    |
|------------|----|
| 第一组 眼镜架自己挑 | 62 |
| 一、眼镜架的款式   | 62 |
| 二、眼镜架的尺寸   | 66 |
| 第二组 眼镜片的选择 | 69 |
| 一、镜片材料选择   | 69 |
| 二、镜片折射率选择  | 71 |
| 三、非球面镜片选择  | 73 |

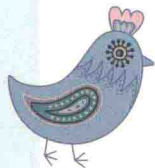




# 目 录

## 第七部分 远离眼科误区

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一组 点眼药水能迅速起作用的区域      |    |
| 一、用药，能治近视吗？            | 76 |
| 二、白内障                  | 77 |
| 第二组 关于近视眼              | 84 |
| 一、近视眼不宜再分真假            | 84 |
| 二、近视眼戴上眼镜就摘不下来了么？      | 85 |
| 三、近视眼的人不会得老花眼么？        | 86 |
| 四、近视眼能治好吗？             | 88 |
| 第三组 “瞳孔散大”时检测的数据准么？    | 89 |
| 一、什么情况下瞳孔会散大？          | 89 |
| 二、散瞳后为什么看不清东西？         | 90 |
| 三、散瞳与复检、配镜时间           | 92 |
| 第四组 眼镜戴用               | 93 |
| 一、怎样合理戴用眼镜？            | 93 |
| 二、预防视觉疲劳、控制近视过快发展的近用眼镜 | 94 |
| 视力表检测使用说明              | 96 |
| 附赠、2.5 米标准对数视力表        |    |



## 第一部分

# 视觉分辨质量





## 第一组、窗户观察



真实图景示意图

### 观察方法

观察时间：傍晚

观察对象：从室内观察窗户边缘及窗内景物。

正常所见：

- ① 窗户边缘清晰；
- ② 窗外景物清晰；
- ③ 窗内人、物背光部分细节分辨略差。

## 1. 屈光不正（近视眼）

### 观察图像

近视眼所见：

- (1) 窗户边缘境界模糊；
- (2) 窗外景物模糊（微小物体会消失）；
- (3) 眯眼：清晰度一般略有提高。



屈光不正所见影像

## 2. 正常人的清晰视像 / 白内障的雾化视像



正常人所见的清晰视像

白内障所见的雾状视像

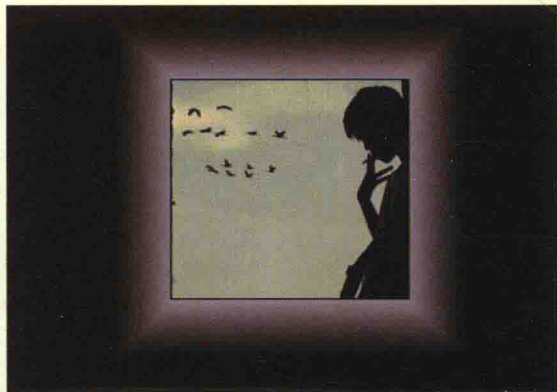


## 2.1 白内障（轻度）

### 观察图像

轻度白内障所见：

- (1) 窗户边缘清晰；
- (2) 窗外景物清晰度几乎没有变化
- (3) 窗口外缘有由浓逐渐变淡的白色状雾。



轻度白内障所见影像

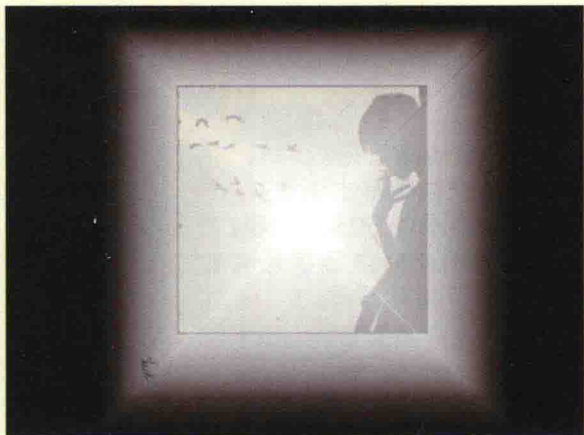
**生活质量评价：**  
**除有自我感觉外，不太影响日常生活。**

## 2.2 白内障（中度）

### 观察图像

中度白内障所见：

- (1) 窗户边缘极为模糊；
- (2) 窗外景物处在浓雾中。
- (3) 窗户中央向窗口外有较浓的逐渐变淡的白色雾。



中度白内障所见影像

**生活质量描述：**

**一般不喜欢长时间看电视；自理生活可以应付；有必要接受医疗诊治。**



## 2.3 白内障（重度）

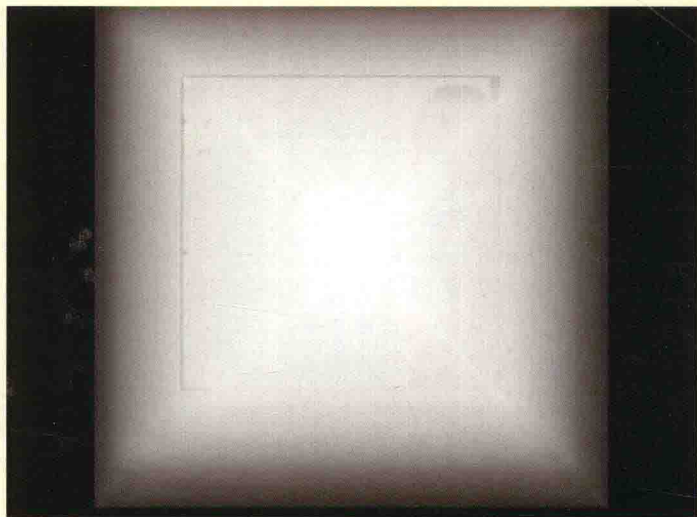
### 观察图像

重度白内障所见：

- (1) 窗户边缘基本消失；
- (2) 窗外景物已经看不到。

(3) 窗户中央向窗口外有如  
伸手不见五指的感受。

**生活质量描述：**  
**生活自理难以进行。**  
**急需接受医疗治疗。**



重度白内障所见影像

### 3. 眼底病变



眼底、视神经病变所见影像

#### 观察图像

眼底病变所见：

- (1) 窗户边缘基本清晰；
- (2) 窗外景物清晰度略有（或明显）下降；
- (3) 眯眼：模糊程度会更加严重。



### 3 附 眼底病变

#### 观察图像

使用方法：

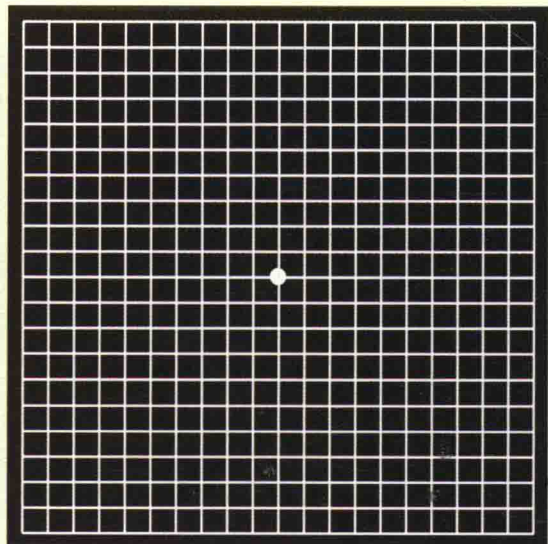
- (1) 观察距离；30 厘米。
- (2) 观察方法；
  - ① 单眼注视中心白点。
  - ② 注意眼睛余光部分的线条。

正常眼底所见：

线条正直、清晰。

眼底（黄斑变性）所见：

线条会出现弯曲、清晰度不均、缺损。



阿姆斯勒 (Amsler) 表