

陸明／編譯 ■ 大展出版社印行

關心孩子的眼睛

效果卓越的視力恢復法，由母親來治療孩子的近視



PDF

■教養特輯7

效果卓越的視力恢復法，由母親來治療孩子的近視

關心孩子的眼睛

陸明／編譯 ■大展出版社印行

前言——視力減低是家長的責任

戴眼鏡的家長總是擔心孩子是否近視的問題，如果孩子放學回家，表示學校的健康檢查「視力又退步」，為人父母的必然為孩子的近視感到憂慮。孩子近視，父母親也有責任，這是務必重新體認的。

孩子平常在家，關於飲食方面、做功課的姿勢、看電視等，有哪些必須注意的事項呢？如果知道孩子近視，放任下去豈非更加每況愈下？

本書以孩子的母親做為對象，因為母親跟孩子接近的機會最多，以深入淺出的方式敘述早期發現近視的方法，重點則在於可以在家做的恢復視力的訓練、近視的預防方法，日常生活的注意事項等。

本書使用衆多的插圖與漫畫作為輔助說明，按章閱讀，如能有助於消除近視方面的困擾，就是作者最大的榮幸了。

目 錄

前言 視力減低是家長的責任.....	三
序 章 沒有天生的近視.....	一三
1 嬰兒的眼睛是遠視.....	一四
2 遺傳性的近視非常少.....	一六
第一章 配戴眼鏡之前.....	二一
1 眼睛的構造.....	二二
務必牢記眼睛的構造.....	二二
眼睛各部的功能.....	二四
2 即使被診斷為近視，配戴眼鏡尚為時過早.....	二六
何謂近視.....	二六
須要配戴眼鏡的眼睛與不須要配戴眼鏡的眼睛.....	二七
3 如果被診斷為遠視.....	三一

何謂遠視·····	三一
遠視眼比普通的眼睛容易疲勞·····	三三
4 斜 視·····	三四
爲何發生斜視·····	三四
如何治療斜視·····	三五
5 即使被診斷爲弱視也不必擔憂·····	三六
何謂弱視·····	三六
弱視與眼鏡·····	三七
弱視可望經由訓練恢復·····	三八
第二章 日益嚴重的學童近視問題·····	四一
1 視力減退是文明病·····	四二
近視人口何其多·····	四二
爲什麼有這麼多人戴眼鏡·····	四三
2 近視的原因·····	四五
近視的原因——各種學說不一·····	四五

屈折說與眼軸說·····	五〇
3 望子成龍的母親造成學童近視·····	五一
4 前日本帝國發表的近視預防法·····	五三
過遲的近視對策·····	五三
四十年前的近視對策·····	五三
消除近視須要三者一體的體制·····	五五
第三章 近視的早期發現與預防視力減退·····	五七
1 不可以依賴學校做視力檢查·····	五八
視力減退速度驚人·····	五八
實際上比學校的視力檢查嚴重·····	五八
2 母親也能發現孩子的近視·····	五九
跟自己的視力做比較·····	五九
明暗發現法·····	六〇
採用古錢或直尺發現的方法·····	六一
經由有無頭痛或肩膀酸痛的發現法·····	六二

	每月一次的視力測定.....	六三
	每年請專門醫師檢查兩次.....	六三
3	小朋友也可以做的近視發現法.....	六六
	借朋友的眼鏡戴看看.....	六六
	找第一顆星星.....	六七
	黑板上的字或佈告欄.....	六七
4	不須要配戴眼鏡的假性近視.....	六九
	糾正不良習慣做望遠練習.....	六九
	使用看書用眼鏡（凸透鏡）的反療法.....	七〇
	眼藥無效的話，不妨做視力恢復練習.....	七一
5	幼兒性遠視訓練重於眼鏡.....	七三
	幼兒勿輕易使用眼鏡.....	七三
	眼睛的訓練與增強體力.....	七三
6	給輕度近視者的建議.....	七五
	依賴眼鏡，度數將逐漸增加.....	七五

第四章 母親才是孩子的主治醫生

1	近視用的眼鏡度數略微輕一點.....	七五
	培養取下眼鏡眺望遠處的習慣.....	七六
	黑板上的字是否不易看清楚.....	七七
7	給中、深度近視者的建議.....	七九
	看遠處的時間與看近處的時間何者較長.....	七九
	擁有兩副眼鏡最爲理想.....	七九
8	配眼鏡之前先到眼科檢查眼睛.....	八一
	檢查眼睛完畢才到眼鏡行.....	八一
	眼鏡的度數爲何不合？.....	八二
	前往信譽卓著的眼鏡行選購眼鏡.....	八三
	1 孩子的體力、視力取決於飲食.....	八五
	早餐不能不吃、消除偏食.....	八六
	糖份過多對眼睛不好.....	八六
	鈣質不足與體質虛弱.....	八七

目 錄

	只吃酸性食品對眼睛不好.....	八八
	缺乏維他命A容易發生雞眼.....	八九
	缺乏維他命B ₁ 容易發生視神經炎.....	八九
	缺乏維他命B ₂ 容易罹患眼疾.....	九〇
2	保護眼睛的十點要項.....	九四
	家長務必要求孩子姿勢端正.....	九四
	姿勢不良連猴子也會近視.....	九四
	務必遵守的十點要項.....	九六
3	有關照明的注意要點.....	一〇一
	書房最好能有自然採光的北窗.....	一〇一
	書房不適合朝南.....	一〇四
	過於明亮也會造成視力減退.....	一〇四
	房間使用日光燈，書桌上則使用燈泡.....	一〇五
4	應不應該讓孩子看電視.....	一〇七
	人生有四分之一的時間用於看電視.....	一〇七

勿讓孩子長時間看電視·····	一〇八
看電視時務必遵守的十項要點·····	一一六
5 升學壓力為造成學生近視的主因·····	一一七
家長的細心照顧為預防近視之重點·····	一一七
府上的孩子視力正常嗎？·····	一一八
第五章 母親與孩子一起作的恢復視力的訓練·····	一二一
1 何謂恢復視力的訓練·····	一二二
2 恢復視力訓練之注意事項·····	一二四
3 使用輔助工具的恢復視力訓練·····	一二四
4 訓練方法·····	一二七
5 如何提高訓練效果·····	一二九
6 弱視的恢復視力訓練·····	一三二
7 用功讀書而不會造成近視的方法·····	一三六
8 每週舉行一次全家的視力測驗·····	一三八
知道大概的視力有助於恢復訓練·····	一三八

第六章 解答家長的疑問

家庭中的視力測定法·····	一三八
費時極短的三分鐘訓練法·····	一四〇
消除眼睛疲勞的健康體操·····	一四一
如何保持已恢復的視力·····	一四五
已恢復的視力何以會減退·····	一四五
視力恢復後的訓練·····	一四五
近視是積習而成的·····	一四六
光線微暗下讀書，會形成近視嗎？·····	一四八
照明愈亮愈好嗎？·····	一四九
家中的照明以何種程度最適宜？·····	一五一
父母及祖父母都近視的孩子也會近視嗎？·····	一五三
視力恢復後，會再度減退嗎？·····	一五五
恢復視力訓練反而會增加近視度數嗎？·····	一五七
此項訓練以何種年齡的人最具效果？·····	一五九

附 錄

	如何早期發現孩子的近視？.....	一六一
	時而戴眼鏡時而不戴，近視會加深嗎？.....	一六三
	姿勢不正確會促成近視嗎？.....	一六五
	亂視經由訓練也能恢復嗎？.....	一六七
		一六九
1	近視之本態及防治.....	一七〇
2	恢復視力的運動.....	一八四
3	近視與自療法.....	一八六



序
章

沒有天生的近視

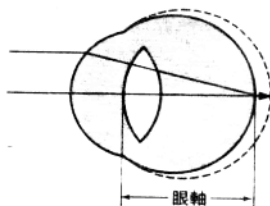
1 嬰兒的眼睛是遠視

✧眼睛是頭腦的分店

胎兒在母親的體內時，最先發育的是哪個部位呢？不是手也不是腳，在母親體內逐漸呈現出人的體形時，最先發育的是頭腦與眼睛。因此醫學專家常說「眼睛是頭腦的分店」。

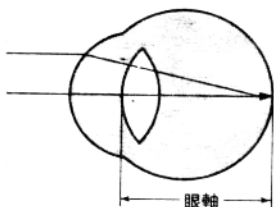
4—5歲的眼睛

眼球小，焦點落於網膜後面



6—16歲的眼睛

焦點正常



普通眼球與遠視眼球

何說起呢？

至於說嬰兒出生時幾乎都是遠視，此話又從

眼睛的角膜大約二歲時形成，水晶體大約五、六歲形成，但眼球非到十二、三歲尚未形成。因此幼兒的眼球小，影像的焦點落在網膜後面。所謂遠視乃是眼軸比普通人的眼球短所發生的現象，因此幼兒的眼睛遠視乃是理所當然。

家長倒不必因為幼兒的視力並非正常的一





多讓孩子到戶外玩耍，有益於眼睛健康。

二或一·五而連忙為幼兒配戴眼鏡；自然會恢復正常的眼睛，如果勉強配戴眼鏡的話，遠視反而不可能恢復正常。

關於幼兒的遠視，雖然程度有別，如果是輕度的遠視（〇·七～〇·八之間），不妨任其自然，不必擔心。多讓孩子到戶外做遊戲，保持身體健康，輕度的遠視自然恢復正常。

因此如果孩子被診斷為遠視，最好請教專門的眼科醫生，如果是輕度的話，先行觀察一段時間再決定是否配戴眼鏡。

總而言之，幼兒的遠視不同於近視，不會急遽的惡化，只要留意飲食，多到戶外活動，以促進眼睛的發達，如此便足夠了。

✦常被混淆的遠視與老花眼

最近一般家長對於孩子的近視問題非常關心，可是有關遠視方面，似乎漠不關心。瞭解與認識似嫌不足的人大有人在。

其證據是把遠視與老花眼混淆，把戴遠視眼鏡的兒童誤認為戴老花眼鏡，而三十多歲遠視的人常感嘆「最近連報紙也看不清楚了，大概是老花眼了。」這都是不明白遠視與老花眼的差別。茲將遠視與老花眼的差別做一明白的分辨。

人出生時都是遠視的狀態，到了五、六歲焦點才吻合，但有些人眼球的發達較慢或一部份的成長較慢，遠視未矯正過來，因此輕的不必配戴眼鏡，否則勢必要配戴眼鏡了。

相對的，老花眼顧名思義乃是隨著年齡的增加眼球內的機能衰退所引起的，因此在某種程度上可說難以避免。然而，老花眼還是有方法防止的。

歸納起來說，遠視無論看遠的東西或看近的東西，必須不斷調節眼睛，容易疲勞，因此須要配戴眼鏡；而老花眼是遠的看得見，近的看不清楚，因此看近的東西時須要戴眼鏡。

2 遺傳性的近視非常少

