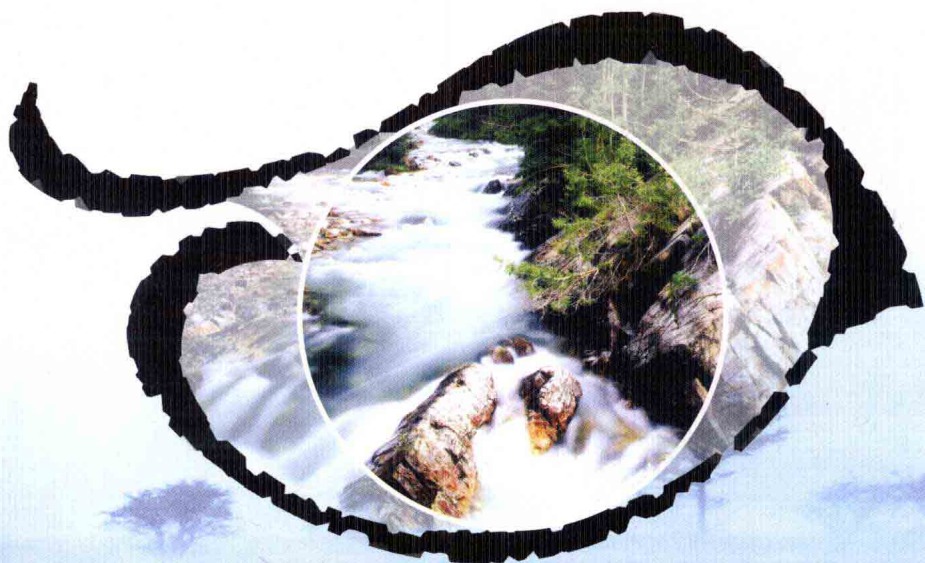


让你的眼睛更明亮

RANG NI DE YAN JING GENG MING LIANG

© 张少清 著



海风出版社
HAIFENG PUBLISHING HOUSE

让你的眼睛更明亮

◎ 张少清 著

图书在版编目(CIP)数据

让你的眼睛更明亮/张少清著 - 福州:海风出版社,2008.9

ISBN 978 - 7 - 80597 - 810 - 9

I. 让… II. 张… III. 眼 - 保健 - 普及读物 IV. R77 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 144215 号

让你的眼睛更明亮

作 者:张少清

责任编辑:周海文

出版发行:海风出版社

社 址:福州市鼓东路 187 号

邮 码:350001

出 版 人:焦红辉

印 刷:三明日报社印刷厂

开 本:850×1168 毫米 1/32

印 张:5.75

字 数:138 千字

印 数:001 - 2000 册

版 次:2008 年 9 月第一版

印 次:2008 年 9 月第一次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80597 - 810 - 9/Z · 145

定 价:18.00 元

学习眼睛科学知识，
珍爱自己的眼睛！

郑朝纲
敬题

二〇〇八年七月五日

郑朝纲同志为原中国轻工部教育司司长，
现轻工研究会会长

祝贺
张少清同志
新作问世

爱眼讲科学
明眸靠养护

王宝仁

二〇〇八年六月廿八日

王宝仁同志为中国轻工职工教育研究会秘书长

勤于写作
传播知识
可欣可佩

祝贺少清子著出版

范国华

2008.6.22.

范国华同志为中国作家协会会员、
重庆市杂文学会副会长兼秘书长。

以教育为民生之基
以健康为民生之本

吴慧玲

二〇〇八·六·二十二

吴慧玲同志为中国职协轻工分会眼镜行业培训中心校长

化作春泥更护花(代序)

——科普作家张少清印象

林万春

就像看到爱因斯坦的相对论，一些现象在张少清身上得到矛盾的统一，他是老板，老板是商人不是文人；缪斯不买金钱的账，但他偏偏是个科普作家，翰墨飘香，笔走龙蛇，出过几部书，是名正言顺的省科普作家协会会员。他是国家一级验光师（据说全省才4位），做的是眼镜买卖，却十年如一日，四处奔忙，自己花钱普及科学，为的是保护儿童眼睛预防近视，他说这叫“光明工程”。你看，就像卖水的在砸水桶，送盾御矛，不仅得不偿失，还分明有点儿别扭。

不过，在众多大田人眼里，张老板是一条汉子，有魄力，有主见，事业上可圈可点。老板祖居闽都仓山，一口福州腔，个头儿稍高，五官端正，目光诚恳，与人交，颇有君子之风，是既有福州人的精明，又有山区人的豪爽；因此一向人缘好，顾客盈门。我知道，“穷人的孩子早当家”，当年从重庆眼镜专科学校毕业，张少清才17岁，小小年纪，就一眼看中万山丛中的大田县，他对朋友们说：“滴自己的汗，吃自己的饭，自己的事自己干，靠人靠天靠祖上，都不是英雄好汉。”从此白手起家，技术从粗到精，店面从小到大，一年一个新台阶，很快填补了大田高精眼镜业的空白。

“人总要有一点精神”，张少清讲诚信、守商德，坚持“质量第一，信誉第一，顾客至上，童叟无欺”的服务承诺，长此

以往，白龙眼镜店陆续被市县授予“青年文明号”“质量合格单位”“放心店”“质量信得过单位”“共产党员诚信店”……林林总总，头上有了不少光环，这些，《福建日报》和《三明日报》都作过报道。

岩山高，均溪长，这里的水土养育了他，成了不离不弃的“第二故乡”。山美水美人更美，他在这里成家立业，有了贤妻，有了骄儿，饮水思源，他要报答这里父老乡亲。他想到，眼睛是少年儿童心灵的窗户，春花秋月，浪漫时光，攻克学业，健康成长，全靠这个不可多得的窗口；他不忍镜片遮住孩子星星似的眼睛，求知的双眸像花儿一样枯竭了。他要大力宣传保护眼睛的知识，在学校乃至全社会引起重视。为此，他喜欢上科普创作，用形象的语言阐述科学道理，三更灯火五更鸡，笔耕不止，在省内外报刊发表了120多篇文章。

“不知细叶谁裁出？二月春风似剪刀”。这期间，县关工委主任范起溧伯乐识马，引导他参加更多的公益活动，从1998年起，张少清快马加鞭、马不停蹄，跑遍全县18个乡镇的中小学校，举办150多场讲座，赠送15万份科普材料和《保护好你的眼睛》一书2300册，获得师生和群众广泛的好评。很快，他有了市青年联合会委员、县关工委卫生保健服务团副团长的桂冠……

“等闲识得春风面，万紫千红总是春”。2005年12月加入省科普作家协会后，张少清如鱼得水，更加忘情地创作，努力向科普名家学习。他说：协会就像一个温暖的大家庭，林梅芬、陶本芳、郑寿安等前辈对他帮助很大。我知道，少清很崇拜贾祖璋，为了证实蟹是不是“无肠公子”，贾老买来蟹饲养，细心观察作笔记，然后再解剖见端详。为了写喝水岩断流，探索大自然的秘密，否定不科学的传说，贾老三上鼓山，跑遍荒山野岭，终于得

出砍伐成因的结论。以人为镜，学海无涯，为了写一篇好文章，少清同样一丝不苟，反复找资料求证，从严从细，有的放矢，文风朴实可信，内容一目了然，追求文章的社会效益。“少清的科普读物科学、通俗、易懂，他到学校来开讲座，把理论与学生实际生活中的一些用眼习惯结合，学生容易听明白，易于接受，效果很好。他的无私精神，更是令我们感动。”我多次听大田的中小学校校长如是说。

“落红不是无情物，化作春泥更护花”。青少年是祖国的花朵，我们都要爱护。他是一个高尚的人，一个有情有义的人，一个一心献身事业的人，一个脱离了低级趣味的人……来日方长显身手，愿少清不仅是一位成功的眼镜业专家，还是一位优秀的科普作家，出作品，传知识，育人才。是为序，以此共勉。

（序作者为中国作家协会会员、原三明市作家协会主席）

目 录

序	(1)
浅谈近视眼的成因	(1)
防止近视度数加深三要点	(7)
少儿近视缘何多	(9)
儿童近视的先期预兆	(11)
儿童视觉异常的成因与防治	(13)
幼儿视力不容忽视	(15)
少儿沉迷电脑游戏引发近视怎么办	(17)
诱发青少年近视的原因	(20)
青少年近视度数缘何会加深	(22)
青少年观看电视“三不宜”	(24)
高度近视眼的防护措施	(26)
矫正高度近视眼视力的方法	(28)
高度近视裸眼视物两特征	(31)
视疲劳的成因及预防	(33)
噪声损害视力	(36)
近视的发生与光线强弱有关	(38)
近视的矫正与座位无关	(40)
玩电脑勿忘保护视力	(42)

乘车阅读损害视力	(44)
乘车看电视损害视力	(46)
视力好坏与灯光强弱有关	(48)
假期是恢复视力的最佳时机	(50)
运动能提高视力	(52)
睡觉开灯损害视力	(54)
燃放烟花爆竹易造成眼外伤	(56)
酸碱溅眼极易伤害眼睛	(58)
烧烤食品对视力的损害	(60)
偏食极易诱发近视	(62)
饮酒过量损害视力	(64)
睡眠不足可导致视力下降	(66)
心情烦躁会损害视力	(68)
感冒发烧极易导致视力下降	(70)
阳光曝晒易诱发眼疾	(72)
雪地强光易造成雪盲	(74)
眼药水真能治愈近视眼吗	(76)
使用护眼灯需谨慎	(78)
科学用眼 远离近视	(80)
眼镜的由来	(84)
验光与配镜	(87)
近视矫治中的几大误区	(91)
配镜前需试镜	(94)
电脑不等于人脑	(96)
屈光参差的成因及配镜原则	(98)
护镜护眼五要领	(100)

借戴别人眼镜五大害	(103)
镜片保护有讲究	(105)
随便配镜危害视力	(107)
儿童配镜还是树脂片好	(109)
戴近视镜不会使视力下降	(111)
青少年配镜不宜过矫	(113)
镜架偏大影响视力	(115)
镜架扭曲不宜配戴	(117)
正确选择太阳镜	(119)
都是墨镜惹的祸	(121)
儿童慎戴墨镜	(123)
驾驶员慎戴变色眼镜	(125)
近视眼戴什么眼镜看电视好	(127)
老视眼的防与治	(129)
远视眼患者极易产生视力疲劳	(132)
老年人保护视力三要点	(134)
老花眼度数降低不容忽视	(136)
老人多视症不容忽视	(138)
中老年人配镜须知	(140)
配戴老花眼镜有讲究	(142)
戴老花镜看电视有讲究	(144)
如何克服配戴老花镜引起的不适之症	(146)
隐形眼镜需定时清洗	(148)
隐形眼镜需定期更换	(150)
青少年忌配隐形眼镜	(152)
在青少年学生中开展用眼知识教育之我见	(154)

让科学“视界”又广又宽 (157)

附 录

张少清的“光明工程” (161)

四处奔忙：老板在“砸”自己的饭碗 (162)

眼镜商送新书 众学生学护眼 (164)

用爱心铺筑社区服务之路 (165)

关爱园地的耕耘者 (167)

后记 (169)

浅谈近视眼的成因

“眼睛是心灵的窗户。”这句话道明了眼睛是人体最宝贵的器官之一,它是获得外界信息的窗口。当人们对一件东西特别珍惜时,总是说要像爱护自己的眼睛来爱护它。是的,人类拥有一双明亮的眼睛,是为了能欣赏到世间的一切美好的东西。有了它,人们就会凭借自己的聪明才智创造出人世间的奇迹,让这个世界更加绚丽多彩。然而,长期以来,对于生命至关重要的眼睛,却被眼部各种疾患困扰着,影响着人们的生活、工作和学习,严重损害人们的视觉和身心健康。

一、当前青少年的视力状况

当前,随着生活水平的不断提高,电视机的普及、电脑网络替代了原来的游戏。电脑已经作为尖端科技产品进入千家万户,加上青少年学习负担过重以及因各种眼疾而视力低下者已在迅速增加。近年来,笔者深入大田县城区及全县 18 个乡镇中小学对高中、初中、小学生作过问卷调查、视力检测、定点跟踪,得出的结论是:小学生近视率达到 20%、初中生达到 45%、而高中生则高达 70% 以上。城区近视率高于农村,重点学校高于一般学校,优秀生近视率高于一般学生。如此惊人数字,令人惊讶不已,而且有逐年向低年龄段发展的趋势!青少年是国家的未来主人,是社会主义建设的栋梁。如何提高青少年的视觉能力和保护青少年的身心健康?这是关系到民族素质、不容忽视的问题。

二、造成青少年视力问题的原因

1、沉迷电脑是视力下降的主要杀手

随着时代进步和科技的蓬勃发展,电脑网络替代了原来的游戏机。特别是青少年学生,一旦玩起电脑来那真是越玩越兴趣、越玩越过瘾、越玩越无法节制。这对正处在长身体,眼球发育尚未健全的青少年来说那真是有百害而无一益的。电脑作为新时代的产物,给工作带来许多方便。诸如查找资料,了解信息等,但是,由于青少年从最初对电脑感到好奇,到接触以后熟练操作,便会产生浓厚兴趣,尤其是玩起电脑游戏、上网聊天,更是无法自控。于是就会全身心投入,忘记了时间、忘记了疲惫。据报道有些人玩了入迷,竟然几天几夜,通宵达旦、不吃不喝,甚至离家出走……严重危害青少年的身心健康。

大家都知道,眼睛长时间对着不停闪烁的电脑荧屏。而电脑荧屏所放射出来的电磁波辐射、闪烁、反光,双眼紧盯屏幕上的资料、数据、图像,用眼程度势必大大增加,造成瞳孔收缩,眼内润滑剂——泪液的分泌减少,造成超负荷的用眼过度,这就容易引起眼疲劳,继而产生视觉模糊、眼睛干涩、头昏、眼胀、眼红、畏光和疲倦等现象,直接影响青少年的视力和身心健康。

值得一提的是,有些网吧违规对未成年人开放,吸引了众多的未成年人,既影响了他们的学习,又使他们的视力受到伤害。因此,家庭、学校乃至全社会都应行动起来,关心孩子的健康,引导孩子正确对待玩和学的关系,确保玩中学到科学知识,玩中注意保护视力。

2、睡眠不足可导致视力下降

睡眠是人一生中正常的生理需求,也是人类生存的一个重要组成部分,尤其是处在发育中的青少年,睡眠对他们来说是极其重

要的。人们在劳碌一天之后，便要休息，当疲惫的身躯进入睡眠时，大脑便由兴奋的神经活动进入正常静止状态——睡眠状态。经过一夜的休整，第二天便会神清气爽，心情愉悦，劲头十足地投入工作和学习中。所以说，充足的睡眠可使人精神百倍，意气风发；充足的睡眠亦可消除一天的身心疲惫。

睡眠不足对人体各器官的伤害都是非常严重的。当睡眠不足时，常常表现为脸上无光，眼神呆滞、身心疲惫、精神不振，视物时清时不清，对外界事物非常淡漠，注视景物总是眯着双眼。由于身心疲惫，视觉模糊，上课注意力不集中，记忆减退，学习成绩下降。可见，睡眠充足与否对青少年健康成长是非常重要的。

对青少年来说，每天必须要8-9小时充足睡眠时间，否则，将不利于健康成长。尤其是高考考生，毕业前夕，由于睡眠不足，加上功课繁重，平时超负荷的学习，使睫状肌长时间处在过度疲劳的状态，造成视力明显下降，只能眯着双眼才能看清黑板上的字迹。由于睡眠不足，第二天便会出现头昏脑胀、偏头痛、神经衰弱等症状，对学习产生负面影响。同时由于睡眠不足，加上学习时间长，身体极度疲惫，户外锻炼自然也就不感兴趣了。总的来说，由于睡眠不足，造成身心疲惫，整天处于迷糊状态，视神经受到抑制和干扰，视觉得不到正常调节，极易造成眼疲劳而使视力下降。所以说，家长和学校都应关心孩子的睡眠是否充足，这对学习、对身体和视力都起着十分重要的作用。

3、营养不良助长近视眼的发生

近年来，随着人们生活水平的提高，各种各样的食品已经展现在人们面前，应该说，营养是够丰富的。据专家验证，青少年近视发病率逐年增高与饮食营养有一定关系。日常生活中若注意营养平衡，将有利于眼球的正常发育和视功能的调节，减低近视率。反之，如果严重偏食、挑食或暴食，将会造成营养缺乏，极易诱发近