

本书涵盖了婴儿、儿童、青年及中老年各年龄段视力保护的方法以及可能遇到的眼病，是您和家人一生保护视力的指南。此外，按照本书介绍的视力恢复训练法，可刺激脑部，让头脑变得更聪明，视野变得更开阔。

彭宏李 二丽◎编著



- 👁️ 认识眼睛
 - 👁️ 影响视力的常见眼病
 - 👁️ 恢复视力的训练方法
 - 👁️ 护眼小常识
 - 👁️ 眼镜、隐形眼镜和太阳镜
- 保护视力的好帮手

恢复视力的 训练 秘笈

北京科学技术出版社

恢复视力的训练秘笈

作者姓名

彭宏 李丽 编著



北京科学技术出版社

目录

第一章 视觉训练概述	1
第一节 视觉训练的概述	1
第二节 视觉训练的适应证与禁忌证	2
第三节 视觉训练的常用方法	3
第二章 视觉训练的常用方法	4
第一节 视觉训练的常用方法	4
第二节 视觉训练的常用方法	5
第三节 视觉训练的常用方法	6
第三章 视觉训练的常用方法	7
第一节 视觉训练的常用方法	7
第二节 视觉训练的常用方法	8
第三节 视觉训练的常用方法	9
第四章 视觉训练的常用方法	10
第一节 视觉训练的常用方法	10
第二节 视觉训练的常用方法	11
第三节 视觉训练的常用方法	12
第五章 视觉训练的常用方法	13
第一节 视觉训练的常用方法	13
第二节 视觉训练的常用方法	14
第三节 视觉训练的常用方法	15

本书由汉湘文化事业股份有限公司授权，未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书。

著作权合同登记号 01-2006-2192

图书在版编目 (CIP) 数据

恢复视力的训练秘笈/彭宏，李丽编著. —北京：北京科学技术出版社，2008.7

ISBN 978-7-5304-3714-8

I. 恢… II. ①彭… ②李… III. 视力保护-方法 IV. R77

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 083854 号

恢复视力的训练秘笈

作者：彭宏 李丽

责任编辑：白桦

责任校对：黄立辉

责任印制：韩美子

封面设计：部落艺族设计工作室

版式设计：北京鑫联必升文化发展有限公司

出版人：张敬德

出版发行：北京科学技术出版社

社址：北京西直门南大街16号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱：bjkjpress@163.com

网址：www.bkjpress.com

经销：新华书店

印刷：三河国新印装有限公司

开本：720mm×980mm 1/16

字数：100千

印张：8.75

版次：2008年7月第1次

印次：2008年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-3714-8/R·1044

定 价：19.00 元

京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。

在这个竞争日益激烈的时代，孩子们因过度沉迷电视游戏或为备考各种考试，而过度用眼。小学生中，有许多视力在 0.1 以下，而且其中不少是低年级的孩子。这在 10 年前简直无法想象。同时，在年轻的公司职员之中，除了太多的深度近视之外，还有人不得不为视网膜剥离、青光眼而担心，而这些原本被认为是中年才会得的病症。此外，还有中年人面临老花眼的问题，他们当中居然有六成以上的眼镜是老花眼镜。

因此，保护视力，有一双健康的眼睛，像其他类型的健康问题一样，非常重要。我们不仅要注意保护视力健康，同时，还要具有要让视力得到恢复的坚强信念。

本书由“认识眼睛”、“影响视力的常见眼病”、“恢复视力的训练方法”、“护眼小常识”、“眼镜、隐形眼镜和太阳镜—保护视力的好帮手”五部分组成。它不同于一些相关图书复杂抽象的说教，也不是照搬西方学者的理论和方法，而是根据广大读者切切实实的生活方式和习惯编写而成。把您应该了解的常见眼病的知识介绍给您；把简单、实用、有效的提高视力的训练方法介绍给您，把一些简便、易行的护眼小常识介绍给您。

本书涵盖了婴儿、儿童、青年及中老年各年龄段视力保护的方法以及可能遇到的眼病，是您和家人保护一生视力的指南。此外，按照本书介绍的视力恢复训练法，可刺激脑部，让头脑变得更聪明，视野变得更开阔。

请不要因为视力低下而悲叹、灰心，而应通过掌握正确的用眼方法，重新找到平稳感觉与中心感觉，进而寻求使注意力、记忆力得到提高的机会。

选择一本书，选择一个改变视力的机会！

编者

2008 年 6 月

第一篇 认识眼睛

- 眼球的结构——就像一台精巧灵敏的照相机 3
- 眼的附属器 5
- 眼睛发育的时间 6
- 眼睛视力发育的阶段 6
- 视力的含义 7
- 检查远视力的注意事项 7
- 检查近视力的注意事项 9
- 各年龄阶段检查视力的方法 9
- 视野的含义 10
- 视野的检查方法 10
- 色觉的含义 10
- 色觉检查的方法 10

第二篇 影响视力的常见眼病

- 如何界定近视的程度 15
- 近视眼和遗传的关系 15
- 近视眼的临床症状 15
- 近视眼的好发人群 16
- 病理性近视 17
- 假性近视 17
- 远视 17
- 散光 18
- 屈光参差 19

● 角膜炎·····	19
● 角膜炎治疗的注意事项·····	19
● 角膜炎与结膜炎的鉴别·····	20
● 结膜炎切勿滥用眼药水·····	21
● 如何预防红眼病·····	21
● 注意春季结膜炎的发生·····	22
● 老年性白内障的早期发现·····	22
● 先天性白内障的早期发现·····	23
● 如何预防新生儿先天性白内障·····	23
● 青光眼的早期发现·····	24
● 青光眼患者的注意事项·····	25
● 抗青光眼药物的不良反应·····	26
● 如何早期发现视网膜脱离·····	26
● 视网膜脱离与高度近视·····	27
● 常见的糖尿病眼部并发症·····	27
● 糖尿病眼部并发症的治疗·····	28
● 糖尿病眼病的预防·····	28
● 眼部外伤的急救·····	29

第三篇 恢复视力的训练方法

第一章 基本方法·····	33
● 怎样消除眼部运动不足的弊病·····	33
呼吸法 呼吸训练·····	34
● 呼吸训练的效果·····	34
● 呼吸训练·腹式呼吸之一·····	34
● 呼吸训练·腹式呼吸之二·····	35
● 呼吸训练·眼鼻呼吸·····	36
眼部的保健法·····	36
● 眼部保健法的效果·····	37
● 闭眼·睁眼训练法之一·····	37
● 闭眼·睁眼训练法之二·····	38

● 富有节奏的眨眼运动·····	38
● 手持硬币做圆周运动的方法之一·····	39
● 手持硬币做圆周运动的方法之二·····	40
对眼部周围的按摩·····	40
● 眼部按摩的准备活动·····	40
● 眼部的指压法之一·····	41
● 眼部的指压法之二·····	42
两眼注视训练法·····	42
● 利用绳子训练法·····	43
● 利用带有串珠的绳子训练法·····	44
● 追视·····	45
● 融像·····	46
焦点调节训练法·····	48
● 界限远近法·····	48
利用幻想成像法,使心情和眼睛都得到放松·····	52
● 幻想成像法·····	52
第二章 用于日常生活中的视力恢复训练法 ·····	54
在公交车中的眼部保健练习法·····	54
● 追寻逝去的景色·····	55
● 极目远眺·····	55
一边看报,一边练习·····	56
● 不要转动眼球,看报纸的标题(扩大周边视野)·····	56
● 看报时,轻快地转动眼球(视点移动)·····	57
● 看报时,稍微远离一点看(焦点调节力)·····	57
保护眼睛不受到来自于电视游戏机、计算机屏幕辐射的损害·····	58
● 抽出时间,做移动眼球来注视显示屏的训练(眼球运动)·····	59
● 有时闭上一只眼睛看·····	59
一边看影碟,一边提高眼睛功能的方法·····	60
● 在租借影碟的商店里的训练法·····	60
眼睛入浴的时间·····	61
● 在浴池中施以指压·····	61

● 给眼睛洗淋浴·····	61
第三章 采用视力训练法,头脑也会变得聪明 ·····	63
● 眼睛的伸展运动·····	63
● ○△□·····	65
● 使视野更为开阔的训练法·····	67
提高注意力的训练法·····	68
● 迅速对准焦点·····	69
● 让对准的焦点持续不动·····	70
● 老花眼·近视眼的训练法·····	70
巧妙地使用双眼,以此来锻炼右、左脑·····	71
● 眼睛也有右撇子和左撇子之分·····	71
● 利用信号法·····	72
● 利用手电筒法·····	73
● 如果瞳孔的表情变得丰富,人会显得极富魅力·····	73
让大脑以超常的速度运转·····	74
● 首先试着阅读,然后迅速地阅读·····	75
迅速提高记忆力·····	79
● 商业化的记忆训练法·····	79
● 类似于照相机的练习法·····	80
第四章 如果视力得到提高,运动能力也会随之提高 ·····	83
● 使高尔夫球技术变得高超的训练法·····	83
● 锻炼动体视力·····	83
● 利用麦秆与牙签训练法·····	84
● 上下左右法·····	85

第四篇 护眼小常识

● 舒服的眼睛离不开眼泪·····	89
● 对眼睛有益处的维生素·····	89
● 各种眼疾患者的饮食治疗原则·····	90
● 视疲劳食疗验方·····	91
● 让眼睛休息的方法·····	92

● 如何预防老年性白内障	93
● 注意用眼卫生要做到哪“二要二不要”	94
● 应采取怎样的照明方式保护视力	94
● 对视力有益的运动	95
● 眼保健操对近视防治有益吗	96
● 看电视怎样注意用眼卫生	96
● 婴儿期(1个月至1岁)眼睛视力的保护	96
● 幼儿期(1~3岁)眼睛视力的保护	98
● 学龄前期(3~6岁)眼睛视力的保护	99
● 损害视力的常用药物有哪些	100
● 戴隐形眼镜的人易患眼结石	101
● 眼药水的种类	101
● 如何正确使用眼药水	102
● 眼睛酸胀、干涩需要点眼药水吗	104
● 秋季当心干眼症	105
● 开车朋友护眼七招	106
● 学生视力保健	107
● 电脑一族的护眼方案	107
● 怎样注意灯光照明	108
● 高度近视不宜剧烈运动	109
● 如何处理异物飞入眼中	109
● 乘公交车时别盯着电视看	110

第五篇 眼镜、隐形眼镜和太阳镜

——保护视力的好帮手

● 散瞳是验光的必要程序吗	113
● 什么是检影验光	113
● 配镜的准备	114
● 给孩子配镜的注意事项	115
● 怎样放眼镜	115
● 怎样进行镜片的保洁	116

● 怎样进行镜架的维护	116
● 老花镜配戴有讲究	117
● 隐形眼镜的优点	117
● 隐形眼镜的缺点	118
● 隐形眼镜的分类	118
● 哪些人不适合配戴隐形眼镜	119
● 什么时候要让隐形眼镜“休息”	120
● 戴隐形眼镜的注意要点	121
● 隐形眼镜配戴后视物模糊的原因及处理方法	122
● 隐形眼镜配戴后眼睛发红的原因及处理方法	123
● 隐形眼镜配戴后眼干的原因	123
● 隐形眼镜配戴后眼干的处理方法	124
● 户外使用隐形眼镜的方法和注意事项	124
● 不要佩戴彩色隐形眼镜	125
● 电脑一族少戴隐形眼镜	126
● 太阳镜的 UV 指数的含义	126
● 太阳镜选什么颜色最好	127
● 检查太阳镜是否有屈光度的方法	127
● 预防太阳镜综合征	128
● 哪些人不适宜戴太阳镜	129

第一篇

认识眼睛

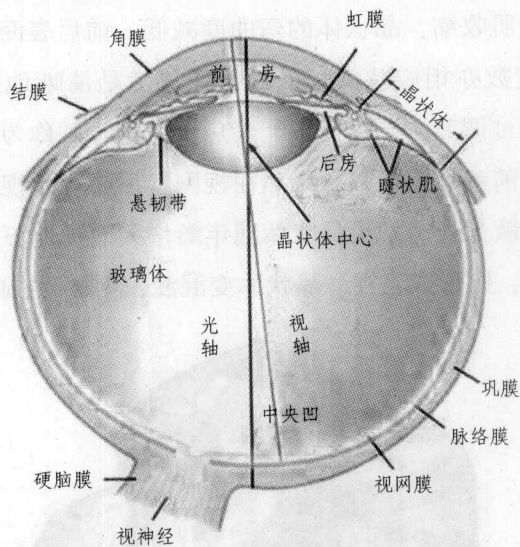
恢复视力的训练秘笈

THE SHILIDEXUNLIANMISU

天野明

👁️ 眼球的结构——就像一台精巧灵敏的照相机

(1) 角膜：照相机的镜头，角膜是光线进入眼球的第一道关口，折光力约为 42D。角膜占眼球表面积的 1/6，直径约 11.5mm，角膜中央厚约 0.6mm，旁边厚约 1mm。角膜俗称“黑眼珠”，其实它透明无暇，只是由于眼球壁内其他部分好像照相机的暗箱，当人们透过透明的角膜观察漆黑的眼内时，才产生黑的感觉。



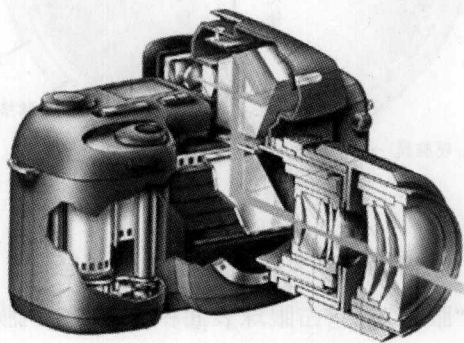
(2) 巩膜：照相机的外壳，巩膜呈白色，坚韧，厚约 1mm。外露的部分俗称“眼白”。它占眼球表面积的 5/6。巩膜对眼球起支持保护作用。

(3) 瞳孔：照相机的自动光圈，瞳孔俗称“瞳仁”，直径 2~2.5mm，它可根据外界光线的强弱自动调节直径大小。外界光线强时，瞳孔缩小；外界光线弱时，瞳孔开大。从而使眼睛总能获得合

适强度的光线。

(4) 虹膜：照相机光圈的叶片，虹膜内肌肉的收缩和舒张是瞳孔变化的动力。黄种人的虹膜一般为棕黑色，白种人的一般为蓝色，黑种人的则一般为黑色。

(5) 晶状体：照相机的全自动变焦镜头，晶状体位于虹膜后面，呈双凸透镜。正常人既能看远又能看近全靠晶状体的调节作用。当看近物时，睫状肌松弛，晶状体的弧度变得较弯，厚度增大，令屈光度增加，使影像清楚地投射在视网膜上。相反地，看远景时，睫状肌收缩，晶状体的弯曲度减低，前后表面都变得较为扁平，屈光度数亦相应减低，最后影像仍然是清晰地投影在视网膜上。如果通过调节，光线仍不能聚焦于黄斑，则称为屈光不正。聚焦在视网膜前者称近视眼，聚焦在视网膜后者称远视眼，不能聚焦于一点者称散光眼。如果晶状体随年龄增大而弹性下降，看近时难以回缩变凸，则形成老视。晶状体变混浊，则称为白内障。



良好的视力不仅依赖于眼球，还需传导通路和大脑中枢的健全。

(6) 玻璃体：玻璃体是填塞于晶状体和视网膜之间的一种胶状物质，对眼球起支持作用。

(7) 视网膜：照相机的胶片，视网膜起感光作用，其中最灵敏的地方称黄斑。感光细胞主要是视锥细胞和视杆细胞。视锥细胞主要负责明视觉和色觉，视杆细胞主要负责暗视觉。视网膜虽然很薄，但却具有十分复杂的结构，一旦受到损害，将明显影响视力。

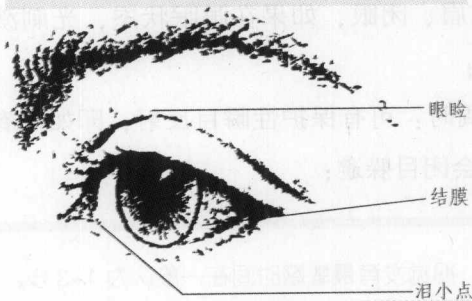
(8) 脉络膜：照相机的暗箱，脉络膜富含色素，具有良好的遮光作用；脉络膜主要由血管组成，能起到营养眼球的作用。

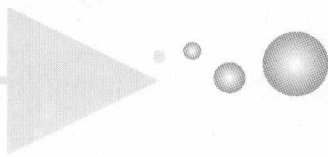


眼的附属器

(1) 眼睑：眼球的卫士，眼睑分为上、下眼睑，覆盖在眼球的前面，不但保护眼球免受损伤，还由于经常眨眼使泪液湿润眼球表面，避免角膜干燥，并使角膜保持光泽。

(2) 结膜：保护眼球的第二道防线，结膜是一层薄而透明的黏膜，衬在眼睑后面和眼球前面。分为睑结膜、球结膜和穹隆





部结膜三部分，形成一个囊腔，称为结膜囊，形成眼球的又一道防线。

(3) 泪器：眼球的清洁工，泪器分为分泌泪液的泪腺和排出泪液的泪道两部分，其中泪道又由泪点、泪小管、泪囊、鼻泪管组成。泪液除了含有蛋白质和无机盐外，尚含有溶菌酶、免疫球蛋白、补系统等，因而不但有湿润眼球的作用，还有清洁和杀菌的功能。

眼睛发育的时间

眼睛是从母亲怀孕的第一天起即开始了生长发育的全过程，因此它是人类最早生长发育的器官之一。在出生前的漫长时期中，眼睛受伤害的机会很多，如孕妇妊娠期患病，接触有毒物质或生活不正常等，均有可能影响胎儿眼睛的正常生长发育。

眼睛视力发育的阶段

(1) 新生儿：已经有了光觉，如果你用手电光突然照新生儿的眼睛，他会皱眉、闭眼，如果在睡眠状态，光刺激可使他扭动身体，甚至觉醒；

(2) 4~8 周时：可有保护性瞬目反射，即如果有物体突然出现在眼前时，他会闭目躲避；



视觉发育最敏感时间在一般认为 1~3 岁。

(3) 2~3个月时：表现为有注视能力，可用眼睛追随一个移动的目标；

(4) 4~5个月时：可识别物体的形状、颜色、认识母亲；

(5) 1岁~1岁半时：可有不完全集合功能，即随着眼前一个目标由远而近，双眼可随之向中间旋转；

(6) 2岁时：视力可达0.5；

(7) 3岁时：视力可达0.7；

(8) 4岁时：视力可达0.8；

(9) 5岁时：视力可达大多能达到1.0。

视力的含义

即视敏度，代表黄斑中心凹的功能，是黄斑视锥细胞视觉功能的反映，包括远视力和近视力两部分。中心视力的检查常用视力表检查，包括国际标准视力表、Snellen 视力表、儿童视力表和对数视力表等。

检查远视力的注意事项

(1) 受检者坐在距视力表5米处，如房间面积小，可在距视力表2.5米处放一平面镜，受检者坐在视力表下，从反光镜中辨认表中的视表。

(2) 视力表的高度应使1.0行置于相当受检眼的水平。

(3) 两眼分别检查，一般先右后左、自上而下让受检者说出E字母的缺口，或辨认字母、数字、图片等，以能辨认的最后