

醫學博士 松原英多 / 著 ■ 蘇燕謀 / 譯

如何保護你的眼睛

眼鏡選擇方法

如何選擇眼鏡呢？
如果你不懂，危險性很大！！



大展出版社
明德書局 圖書目錄

11121 臺北市北投區致遠一路一段 117 號 2 樓

郵政劃撥：166955號（大展）電話：8346031・5920108
102436號（明德）

・ 健康美容叢書 ・

- | | | |
|-------------------|----------|--------|
| ①一星期使妳更迷人 | 成玉譯 | 售價70元 |
| ②胃部強健法 | 陳炳崑譯 | 售價60元 |
| ③媚酒傳（中國王朝秘酒） | 陸明主編 | 售價90元 |
| ④藥酒與健康菓菜汁 | 成玉主編 | 售價100元 |
| ⑤中國回春健康術 | 蔡一藩著 | 售價80元 |
| ⑥奇跡的斷食療法 | 蘇燕謀譯 | 售價80元 |
| ⑦中國內功健康法 | 張惠珠著 | 售價100元 |
| ⑧健美食物法（如何使你苗條・健康） | 陳炳崑譯 | 售價80元 |
| ⑨驚異的漢方療法 | 唐龍編著 | 售價90元 |
| ⑩不老強精食 | 唐龍編著 | 售價90元 |
| ⑪經脈美容法（本書榮獲國際美容獎） | 陳炳崑林振輝譯 | 售價80元 |
| ⑫五分鐘跳繩健身法 | 蘇明達譯 | 售價80元 |
| ⑬睡眠健康法 | 王家成譯 | 售價70元 |
| ⑭你自己就是名醫（家庭內科急救法） | 張芳明譯 | 售價70元 |
| ⑮如何保護你的眼睛（眼鏡選擇方法） | 蘇遠謀譯 | 售價50元 |
| ⑯自我指壓術 | 今井義晴著 | 售價55元 |
| ⑰室內身體鍛鍊法 | 陳炳崑譯 | 售價55元 |
| ⑱飲酒健康法 | J. 亞當姆斯著 | 售價55元 |
| ⑲釋迦長壽健康法 | 譚繼山譯 | 售價55元 |
| ⑳經穴健康美容法 | 張芳明譯 | 售價70元 |
| ㉑自律健康法 | 蘇明達譯 | 售價70元 |
| ㉒最新瑜珈自習（精裝） | 蘇燕謀譯 | 售價180元 |

· 處世智慧叢書 ·

- | | | |
|---------------|-------|-------|
| ①如何改變你自己 | 陸明編譯 | 售價70元 |
| ②人性心理陷阱 | 多湖輝著 | 售價70元 |
| ③面對面的心理戰術 | 多湖輝著 | 售價70元 |
| ④幽默說話術 | 林振輝譯 | 售價80元 |
| ⑤讀書36計 | 黃柏松譯 | 售價80元 |
| ⑥靈感成功術 | 譚繼山譯 | 售價70元 |
| ⑦如何使人對你好感 | 張文志譯 | 售價70元 |
| ⑧扭轉一生的五分鐘 | 黃柏松編譯 | 售價80元 |
| ⑨知人、知面、知其心 | 林振輝譯 | 售價75元 |
| ⑩現代人的詭計 | 林振輝譯 | 售價70元 |
| ⑪怎樣突破人性弱點 | 摩根 著 | 售價65元 |
| ⑫如何利用你的時間 | 蘇遠謀譯 | 售價60元 |
| ⑬論辯必勝術 | 黃柏松譯 | 售價80元 |
| ⑭女性的智慧 | 譚繼山譯 | 售價70元 |
| ⑮微笑社交術 | 張芳明譯 | 售價55元 |
| ⑯鬪智奇謀（諸葛孔明兵法） | 陳炳崑著 | 售價80元 |
| ⑰慧心良言 | 亦 奇著 | 售價60元 |
| ⑱名家慧語（單頁小語） | 蔡鴻逸主編 | 售價55元 |
| ⑲金色的人生 | 皮爾博士著 | 售價60元 |
| ⑳如何交朋友 | 安紀芳編譯 | 售價 元 |
| ㉑如何突破孤獨 | 張文志編譯 | 售價 元 |
| ㉒之生的體驗 | 陸明編譯 | 售 價元 |

· 教養叢書 ·

- | | | |
|---------------|-------|-------|
| ①管教子女絕招 | 多湖輝著 | 售價50元 |
| ②性知識（美國中學副課本） | 徐道政譯 | 售價60元 |
| ③中學生的大秘密 | 林顯茂譯 | 售價85元 |
| ④小論文寫作秘訣 | 林顯茂譯 | 售價 元 |
| ⑤如何教育幼兒 | 林振輝譯 | 售價 元 |
| ⑥看圖學英文 | 陳炳崑編著 | 售價 元 |

· 命理叢書 ·

- | | | |
|----------------|--------|--------|
| ①星座算命術 | 張文志譯 | 售價80元 |
| ②九星術（中國正統占卜術） | 水雲居士編著 | 售價80元 |
| ③圖解命運學 | 陸明編著 | 售價75元 |
| ④中國秘傳面相術 | 陳炳崑編著 | 售價70元 |
| ⑤中國紫微斗數命運學 | 林振輝編譯 | 售價100元 |
| ⑥輪迴法則（生命轉生的秘密） | 五島勉著 | 售價70元 |
| ⑦命名彙典 | 水雲居士編著 | 售價60元 |
| ⑧鬼谷子算命秘術 | 鬼谷子著 | 售價60元 |
| ⑨中國算命占星學 | 陸明編著 | 售價80元 |
| ⑩命運周期律 | 五島勉著 | 售價55元 |

· 消遣叢書 ·

- | | | |
|---------------|-------|--------|
| ① 小動物飼養秘訣 | 徐道政譯 | 售價70元 |
| ② 狗的飼養與訓練 | 張文志譯 | 售價80元 |
| ③ 四季釣魚法 | 釣朋會編 | 售價70元 |
| ④ 鴿的飼養與訓練 | 張文志譯 | 售價70元 |
| ⑤ 鄭子太極拳十三篇 | 鄭曼青著 | 售價80元 |
| ⑥ 鄭子太極拳自修新法 | 鄭曼青著 | 售價100元 |
| ⑦ 女人·打油詩 | 馮岳著 | 售價60元 |
| ⑧ 有趣智商測驗 | 譚繼山譯 | 售價70元 |
| ⑨ 有趣的科學（動腦時間） | 蘇燕謀譯 | 售價70元 |
| ⑩ 妙事多多 | 金家驊編譯 | 售價70元 |
| ⑪ 有趣的性知識 | 蘇燕謀編譯 | 售價80元 |
| ⑫ 圖解攝影技巧 | 譚繼山編譯 | 售價 元 |
| ⑬ 100種小鳥養育法 | 譚繼山編譯 | 售價 元 |

· 經營與管理 ·

- | | | |
|------------------|------|-------|
| ① 如何獲取生意情報 | 蘇燕謀譯 | 售價80元 |
| ② 經濟常識問答 | 蘇燕謀譯 | 售價90元 |
| ③ 股票致富68秘訣 | 簡文祥譯 | 售價90元 |
| ④ 台灣商場風雲錄 | 陳中雄著 | 售價90元 |
| ⑤ 推銷大王秘錄 | 宋霞珍譯 | 售價 元 |
| ⑥ 新創意·賺大錢（遍地是黃金） | 王家成譯 | 售價60元 |
| ⑦ 奇跡般的推銷術 | 蘇燕謀譯 | 售價60元 |

健康與美容 15

如何保護你的眼睛

——眼鏡選擇方法——

松原英多著

蘇燕謀譯

大展出版社 印行

序 言

小學生的假性近視，已經成爲社會問題，而戴眼鏡的人口及預備軍，仍在急速地增加。

然而對眼鏡的知識，却不見普及，許多有關的醫學書籍，其中的解說，缺失太多，無助於一般人的了解。當我們要求醫診治時，對自己的症狀，以及藥物的效力，必須具有正確的認識。同理，在選配眼鏡時，必須對自己眼睛的狀況和眼鏡的性能有所了解。

但是事情一放到現實上，似乎一切都只有任人擺佈。若要讓眼鏡成爲身體的一部份，隨隨便便的態度，是絕對弊多於利的。

對身體的反應無法完全了解，兼之知識不敷實際應用的情況下，配戴了不良的眼鏡，自然要導致身體的異常。其症狀計有頭痛、肩膀酸痛、胃腸障礙等等。近年來，由於眼鏡不良而誘發他種疾病的患者很多。針對不良眼鏡和疾病的關係加以解剖，是本書的題旨之一。

縱然配上正確的眼鏡，並不是一切問題就此獲得圓滿解決。眼鏡是矯正眼疾的醫療器具，自

然要具有正確的觀念和使用方法。因當時的視力，眼睛的條件及眼鏡的配戴方式等不同的因素，眼鏡的選配自有不同。有些人不自知鏡框的歪曲和鏡片的傷痕，仍然泰然自若地戴着，好不容易選好的正確鏡片，就要因此而毫無用處。

懂得「眼鏡的正確選擇法」和「正確的眼鏡配戴法」，才能够使眼鏡成爲臉部的一部份。在整理本書時，受益於許多文獻，並獲得許多人的批評與賜教，在此深表謝意。

松原英多

目 錄

第一章 眼鏡和疾病的關係

- 一、配戴了不良眼鏡……………一四
- 煩惱了兩年的頭痛原因／治療偏頭痛的新鏡框／沒有發覺是老花眼，却以爲是胃潰瘍
- 二、因不良眼鏡所引起的疾病……………二〇
- 一定會出現的頭痛／容易忽略的輕微目眩／引起胃腸障礙／額頭上的皺紋，也許是因爲不良眼鏡所引起的／歇斯底里也是起因於眼鏡
- 三、眼鏡會使身體情況失常的原因……………二六
- 連接肉體和精神的自律神經／眼睛的毛病會影響大腦的判斷／感覺遮斷實驗／東方醫學對於眼睛和身體關係的看法

• 錄

目 •

四、不要忽略疲勞的眼睛……………三四

因受差別待遇而疲勞過度／數不盡的眼睛疲勞的原因／不會疲勞的眼睛
使用法／只用眼藥水無法治好疲勞的眼睛

第二章 視力檢查的陷阱

一、正確的視力檢查方法……………四六

各類型的視力檢查／視力容易改變

二、眼睛是脆弱易損的精密機械……………五五

契合焦點的機構／視力低弱是由於精密機械疲勞

三、讀書會減弱視力……………五八

眼鏡大國之來源／讀書的姿勢是重要關鍵／在牀上閱讀無害／每小時至
少要讓眼睛休息五至十分鐘

第三章 近視與眼鏡的選擇

一、不關心眼睛健康的日本人.....	六八
猛啃書會不會製造近視／視力正常的人數真的很少嗎？	
二、近視的種類.....	七〇
眼球突出類型是先天性近視／四十歲以後也會近視／度數會增加到幾歲	
／近視會不會遺傳／近視的人中，有很多是假斜視	
三、兒童近視的早期發現法.....	七七
從看電視的情形就可發現／能够辨出遠處事物的人，也不要太過安心／	
必須睜着眼睛看時，就要注意了／眼球突出類型／近視的人可能看到不	
明飛行物	
四、假性近視.....	八二
假性近視是惡性的眼睛疲勞／情緒不安定會促成假性近視／利用老花眼	
鏡發現假性近視	
五、近視的預防與治療.....	八六
國民性的近視／只補充維他命A，是不能解決的／看三十分鐘電視後，	

必須休息十分鐘／毛樣筋是能訓練的／改變生活方式

六、近視眼鏡的選擇和處理方法……………九三

依用途的不同，應備有二種眼鏡／深度近視須配「稍輕而完全符合的眼鏡」／輕度近視要使用適於遠方的眼鏡／是否一發現近視，就立刻配戴眼鏡／是否應整天戴着眼鏡／什麼程度的視力須要眼鏡／戴眼鏡兒童和教室的坐位問題／兩眼視力不同時／鏡片的邊端看得較清楚

第四章 遠視、亂視、老花眼和其眼鏡的選擇

一、遠視的症狀與預防……………一〇八

以照相機的原理說明遠視／遠視是否看得過分清楚呢？／遠視也會加深度數嗎？／遠視的眼睛很容易成爲老花眼／遠視和眼睛疲勞的關係／容易被誤爲近視的遠視／遠視是否能預防

二、遠視鏡片的選擇法……………一一三

完全符合的遠視鏡片／不易發現的潛伏性遠視和其眼鏡的選擇／配眼鏡

的時間，必須在身體情況最佳的時候／眼鏡度數過深會變成近視狀態／ 眼鏡度數過輕也是肩痛的原因／遠視眼鏡要整天戴着	
三、亂視的症狀和發現法.....	一一九
所有的人都有「生理性亂視」／亂視的發現法／亂視度數的加深，是可 以制止的	
四、亂視眼鏡的選擇法.....	一二三
亂視眼鏡和「圓柱鏡片」／隱形眼鏡原是用於不正亂視／亂視和近視合 併的眼鏡製作要領／近視混合鏡片能制止近視的進展	
五、老花眼的症狀和性質.....	一二八
從二十歲就開始有老花眼／六十歲時出現老人性遠視／遠視的人容易成 為老花眼／近視或亂視與老花眼同時出現時	
六、抵抗老花眼的方法.....	一三一
為契合焦點的工作多花點時間／鍛鍊足部和腰部能防止老化	
七、老花眼鏡的選擇法.....	一三六

多焦點鏡片的缺點／不會使眼睛疲勞的可變菱鏡

第五章 眼鏡的選擇法和戴眼鏡的方法

一、眼鏡行的選擇法……………一四〇

優良的鏡片／眼鏡的選擇，先由眼鏡行開始／進入眼鏡行後的注意事項
／在眼鏡行檢查眼睛是違法的／挑選眼鏡必須心細

二、選擇正確眼鏡的智慧……………一四六

選擇眼鏡的標準／各類型眼鏡的目錄／瞳孔間距離和鏡框的大小／鏡框
和視野無關／容易磨損的塑膠鏡片／不良鏡片防止反射的藥劑容易剝落
／彩色鏡片的度數須要加深一點／廉價的眼鏡

三、戴眼鏡的正確方法……………一六〇

眼鏡的構造和各部位名稱／眼鏡重量以五十克為理想／眼睛與眼鏡的距
離和角度／鏡框的壽命只有三年／鏡臂的折疊法／眼鏡是懼熱的／眼鏡
的保養法／鏡框螺絲的檢查／鏡片創傷的發現法／螺絲損壞的處理

第六章 隱形眼鏡和太陽眼鏡的選擇法

- 一、隱形眼鏡的正確使用法……………一七二
- 隱形眼鏡不是為美容而存在／仍然是「塵埃」／隱形眼鏡會使角膜
 缺氧／軟性隱形眼鏡也有缺點
- 二、太陽眼鏡的選擇法……………一八〇
- 被當作雜貨處理的眼鏡／不良太陽眼鏡的分辨法／選擇淡色的時髦款式
 ／太陽眼鏡的選擇法／以偏向鏡片防止紫外線

