

INGXIAOXUESHENGYANBINGFANGZHI

# 小学生眼病防治 300

张彬 主编



河北科学技术出版社

# 中小学生眼病防治 300

---

张彬 主编

河北科学技术出版社

主 编 张 彬  
副主编 沈希成 谭 清 聂建堂  
编 委 庞 荣 高 辉 霍 双 白 敏  
翟淑平 刘苒美 李彤中 赵威风

### 图书在版编目 ( C I P ) 数据

中小學生眼病防治 300/张彬主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2003  
ISBN 7-5375-2952-3

1. 中... II. 张... III. ①中学生 - 眼病 - 防治 - 问答 ②小学生 - 眼病 - 防治 - 问答 IV. R77-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 104375 号

## 中小學生眼病防治 300

张 彬 主编

---

出版发行 河北科学技术出版社  
地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)  
印 刷 石家庄北方印刷厂  
经 销 新华书店  
开 本 787×1092 1/32  
印 张 8  
字 数 160000  
版 次 2004 年 1 月第 1 版  
2004 年 1 月第 1 次印刷  
印 数 4000  
定 价 13.00 元

---

<http://www.hkpress.com.cn>

---

## 前 言

目前，随着人们文化水平的不断提高，电视、电脑的普及，中小学生的学习负担的日益加重，由于长期近距离的看书学习以及视觉空间的狭窄，导致中小学生眼病不断增加，尤其是近视、远视、弱视、麦粒肿等较为多见。我们在临床工作中，接触到来就诊的中小学生，由于长时间不注意用眼卫生，或长期饮食偏食偏嗜，而发生视力下降，视物不清，导致眼病。我们根据临床上常见的中小学生眼病，介绍了防治眼病的医学知识，目的在于普及中小学生眼病防治常识。该书通俗易懂，适合于广大中小学生和家以及眼科临床工作者阅读。本书的出版，得到西安华亚电子公司郭永胜总经理的帮助，在此表示感谢。书中如有不妥之处，恳请读者批评指正。

河北省人民医院中医眼科 张彬

2003年10月

---

# 目 录

## · 眼科常识篇 ·

1. 眼睛的结构是怎样的 ..... [ 1 ]
2. 眼睛是怎样工作的 ..... [ 2 ]
3. 我们的眼睛是如何看清物体的 ..... [ 3 ]
4. 人的眼睛是怎样看到物体的 ..... [ 3 ]
5. 什么是视力 ..... [ 4 ]
6. 如何检查视力 ..... [ 5 ]
7. 检查视力有何意义 ..... [ 6 ]
8. 正常儿童视力发育的标准是什么 ..... [ 7 ]
9. 什么是散光 ..... [ 7 ]
10. 什么是调节 ..... [ 8 ]
11. 怎样检查眼前节 ..... [ 9 ]
12. 黑眼珠和白眼珠是怎么回事 ..... [ 10 ]
13. 什么叫眼底 ..... [ 10 ]
14. 怎样检查眼底 ..... [ 11 ]
15. 为何要做色盲本检查 ..... [ 11 ]
16. 眼保健操有哪些作用 ..... [ 11 ]
17. 哪些食物对视力有好处呢 ..... [ 12 ]

18. 中小學生常用哪些中成藥 ..... [13]
19. 中小學生的飲食保健 ..... [13]
20. 什麼叫飲食療法 ..... [14]
21. 飲食中為什麼要酸鹼平衡 ..... [14]
22. 怎樣才算是良好的飲食習慣 ..... [15]
23. 怎樣著重補充蛋白質 ..... [15]
24. 怎樣著重補充維生素 A ..... [16]
25. 怎樣著重補充維生素 B<sub>1</sub> ..... [17]
26. 怎樣著重補充維生素 C ..... [18]
27. 怎樣著重補充鈣質 ..... [19]
28. 怎樣著重補充微量元素鋅 ..... [21]
29. 在強光下看書有什麼不好 ..... [22]
30. 何謂視紫紅質 ..... [22]
31. 視紫紅質對視力有何影響 ..... [23]
32. 體質因素是指什麼 ..... [23]
33. 注視性質如何檢查 ..... [23]
34. 注視與中心注視 ..... [24]
35. 旁中心注視是怎麼回事 ..... [25]
36. 旁黃斑注視是怎麼回事 ..... [25]
37. 游走性注視是怎麼回事 ..... [26]
38. 周邊注視是怎麼回事 ..... [26]
39. 雙眼視覺是怎麼回事 ..... [26]
40. 雙眼視覺形成的條件是什麼 ..... [27]
41. 干擾立體視覺形成的因素有哪些 ..... [28]
42. 如何檢查融合力 ..... [29]

43. 立体视检查有哪些方法 ..... [30]
44. 双眼视觉分哪几级 ..... [30]
45. 怎样点眼药水 ..... [31]
46. 怎样洗眼 ..... [31]
47. 怎样点眼药膏 ..... [32]
48. 怎样热敷 ..... [33]
49. 什么叫“瞳仁”和“黄仁” ..... [33]
50. 黑眼珠是黑的吗 ..... [34]
51. 什么叫暗适应? 有何临床意义 ..... [35]
52. 眼的调节功能是怎么回事 ..... [35]
53. 小孩的角膜为什么大 ..... [36]
54. 眼球为什么会灵活转动 ..... [37]
55. 中小學生常见的眼病有哪些 ..... [38]
56. 为什么头痛要检查眼睛 ..... [38]
57. 如何有一双明亮的眼睛 ..... [39]
58. 紫外线对眼睛有损伤吗 ..... [40]
59. 小儿全身性疾病要注意哪些眼睛病变 ..... [41]

· 低视力篇 ·

60. 什么是低视力 ..... [43]
61. 低视力包括哪些 ..... [44]
62. 儿童低视力有哪些特点 ..... [45]
63. 中小學生低视力的常见原因 ..... [46]
64. 低视力患者如何鉴别诊断 ..... [46]
65. 如何判断婴幼儿视功能情况 ..... [47]

66. 低视力与弱视的关系 ..... [48]
67. 为什么要重视儿童低视力 ..... [48]
68. 如何尽早发现儿童低视力 ..... [49]
69. 什么是低视力助视器 ..... [50]
70. 如何选用低视力助视器 ..... [51]
71. 低视力儿童室内照明有何要求 ..... [51]
72. 哪些低视力儿童需要低照明 ..... [52]
73. 哪些低视力儿童需要高照明 ..... [53]
74. 如何计算照度 ..... [53]
75. 儿童低视力的防治 ..... [55]
76. 如何做好儿童低视力的预防工作 ..... [56]

· 近视篇 ·

77. 什么是假性近视 ..... [57]
78. 什么是近视眼 ..... [58]
79. 高度近视是怎么回事 ..... [59]
80. 近视眼是怎样形成的 ..... [60]
81. 如何鉴别假性近视和真性近视 ..... [60]
82. 假性近视的危害主要体现在哪里 ..... [61]
83. 假性近视不需要治疗就可以自动恢复, 这种说法  
对吗 ..... [61]
84. 青少年发生近视前有何先兆 ..... [62]
85. 近视程度的深浅是如何划分的 ..... [62]
86. 近视眼的发生和种族有关系吗 ..... [63]
87. 双生子为什么容易发生近视眼 ..... [64]



88. 长期持续用眼看近为什么会发生近视眼 ..... [64]
89. 读书、写字时的距离对视力有何影响 ..... [65]
90. 高度近视眼有哪些表现 ..... [66]
91. 高度近视会遗传吗 ..... [67]
92. 我国是世界上近视发病率最高的国家吗 ..... [67]
93. 我国在近视防治工作上有哪些投入 ..... [68]
94. 如何使孩子安全地度过近视的易感期 ..... [69]
95. 近视眼除了影响视力以外, 还有哪些危害 ..... [69]
96. 近视会遗传吗? 遗传性近视无法防治吗 ..... [70]
97. 患了近视眼怎么办 ..... [71]
98. 得了近视眼对身心健康有哪些影响 ..... [71]
99. 近视眼的发生和什么样的体质有关系 ..... [72]
100. 近视只能通过配戴眼镜来矫正吗 ..... [73]
101. 近视眼不戴眼镜行吗 ..... [73]
102. 常戴眼镜或戴戴脱脱会使屈光度加深吗 ..... [74]
103. 近视眼配戴眼镜要注意哪些问题 ..... [76]
104. 近视眼是否该戴眼镜 ..... [76]
105. 近视眼配镜后需要经常戴镜吗 ..... [77]
106. 治疗中小学生近视的外用中成药 ..... [78]
107. 治疗近视的中成药 ..... [78]
108. 治疗中小学生近视的外用西药 ..... [79]
109. 治疗近视的验方 ..... [79]
110. 如何用仪器治疗近视 ..... [80]
111. 近视的针刺治疗 ..... [80]
112. 预防近视眼平时应该注意哪些方面 ..... [81]

113. 什么叫用眼衛生? 其內容有哪些方面 ..... [ 82 ]
114. 如何保持學生看書寫字時的限定距離和正確姿  
勢 ..... [ 83 ]
115. 看電視時應當怎樣注意用眼衛生 ..... [ 84 ]
116. 怎樣預防青少年近視眼 ..... [ 85 ]
117. 如何防止假性近視轉變成為真性近視 ..... [ 93 ]
118. 怎樣採用飲食療法防治近視眼 ..... [ 93 ]
119. 防治近視眼有哪些食療驗方 ..... [ 94 ]
120. 防治近視眼為什麼要保持飲食中各種營養成分  
的均衡 ..... [ 95 ]
121. 防治近視眼應當着重補充哪些營養物質 ..... [ 95 ]
122. 為什麼防治近視眼的重點對象是青少年學生 ... [ 96 ]
123. 校醫和教師對近視眼的防治工作有哪些職責 ... [ 96 ]
124. 防治近視眼應從哪些方面着手 ..... [ 97 ]
125. 近視眼防治工作為什麼要爭取家長的積極配合  
..... [ 97 ]

· 弱視篇 ·

126. 弱視是怎麼回事 ..... [ 99 ]
127. 什麼是遠視 ..... [ 99 ]
128. 弱視的主要表現是什麼 ..... [ 100 ]
129. 弱視有哪幾種 ..... [ 101 ]
130. 弱視是如何形成的 ..... [ 101 ]
131. 弱視有哪些危害 ..... [ 102 ]
132. 弱視程度怎樣分級 ..... [ 103 ]

133. 什么叫烟酒中毒性弱视 ..... [103]
134. 什么叫癔病性弱视 ..... [105]
135. 什么是斜视性弱视 ..... [106]
136. 屈光不正性弱视是怎么回事 ..... [106]
137. 屈光参差性弱视是怎么回事 ..... [107]
138. 何谓形觉剥夺性弱视 ..... [107]
139. 如何早期发现弱视 ..... [108]
140. 如何诊断弱视 ..... [109]
141. 弱视儿童为什么要查眼底 ..... [111]
142. 双眼视觉与弱视的关系是什么 ..... [111]
143. 弱视是先天的吗 ..... [112]
144. 如何判断弱视的轻重 ..... [113]
145. 怎样及早发现孩子有弱视 ..... [114]
146. 弱视没有先天因素吗 ..... [115]
147. 早产也与弱视有关吗 ..... [116]
148. 弱视眼发生眼痛是怎么回事 ..... [117]
149. 什么是视觉诱发电位检查 ..... [117]
150. 选择观看法检查是怎么回事 ..... [118]
151. 弱视中小学生为什么要做电生理检查 ..... [119]
152. 光栅调制传递函数检查是怎么回事 ..... [119]
153. 视动性眼球震颤检查是怎么回事 ..... [119]
154. 斜视性弱视中小学生是否都要手术 ..... [120]
155. 视觉刺激疗法是怎么回事 ..... [121]
156. 压抑疗法是怎么回事 ..... [122]
157. 后像疗法是怎么回事 ..... [124]

158. 激光療法是怎么回事 ..... [125]
159. 光刷療法是怎么回事 ..... [125]
160. 脈沖紅光療法是怎么回事 ..... [126]
161. 弱視兒童如何做好精細目力訓練 ..... [127]
162. 三棱鏡療法是怎么回事 ..... [127]
163. 同視機檢查的內容是什麼 ..... [128]
164. 同視機檢查要注意的問題 ..... [129]
165. 同視機訓練是怎么回事 ..... [130]
166. 同視機訓練如何進行 ..... [130]
167. 檢影法驗光是怎么回事 ..... [133]
168. 兒童驗光為什麼要散瞳 ..... [133]
169. 弱視兒童為什麼常換眼鏡 ..... [134]
170. 弱視兒童的配鏡原則 ..... [135]
171. 屈光參差大的眼鏡如何配戴 ..... [136]
172. 弱視兒童需要多次驗光和調換眼鏡嗎 ..... [137]
173. 弱視兒童眼鏡質量要求有哪些 ..... [138]
174. 配鏡後矯正視力不良要考慮些什麼 ..... [140]
175. 弱視眼視力恢復正常了是否可摘眼鏡 ..... [141]
176. 弱視兒童戴了眼鏡視力不提高怎麼辦 ..... [141]
177. 如何選擇弱視治療方法 ..... [142]
178. 中小學生弱視如何治療 ..... [143]
179. 弱視不治療也會痊癒嗎 ..... [144]
180. 弱視治療時間長短可以估計嗎 ..... [145]
181. 影響弱視療效的人為因素有哪些 ..... [145]
182. 弱視有藥可治嗎 ..... [146]

183. 弱视治疗中要注意哪些问题 ..... [147]
184. 如何做好“遮盖”治疗 ..... [148]
185. 中医怎样治疗弱视 ..... [149]
186. 吃哪些食物对弱视儿童增进视力有帮助 ..... [150]
187. 治疗弱视有哪些食疗验方 ..... [151]
188. 得了烟酒中毒性弱视怎么办 ..... [153]
189. 怎样治疗癥病性弱视 ..... [154]
190. 如何估计弱视治疗的效果 ..... [155]
191. 弱视会不会复发？如何巩固疗效 ..... [156]
192. 斜视性弱视儿童如何制定治疗方案 ..... [157]
193. 屈光参差性弱视如何制定治疗方案 ..... [158]
194. 屈光不正性弱视如何制定治疗方案 ..... [158]
195. 弱视儿童伴眼球震颤如何治疗 ..... [159]
196. 中心注视弱视儿童的治疗方案 ..... [160]
197. 旁中心注视弱视儿童的治疗方案 ..... [160]
198. 弱视治愈的标准是什么 ..... [161]
199. 儿童弱视治愈率知多少 ..... [162]
200. 弱视治疗中感冒发热视力会下降吗 ..... [162]
201. 治疗弱视的中药 ..... [163]
202. 治疗弱视的验方 ..... [163]
203. 家长如何配合医生做好弱视治疗 ..... [164]
204. 预防弱视为什么要从妈妈做起 ..... [164]
205. 如何做好儿童弱视的预防工作 ..... [166]
206. 弱视复发的原因及预防复发 ..... [167]
207. 弱视儿童家庭照明光源有什么要求 ..... [169]

208. 弱視中小學生比過去增多了嗎 ..... [169]

· 配戴眼鏡篇 ·

209. 驗光為什麼要散瞳 ..... [171]  
210. 怎樣選擇鏡架 ..... [172]  
211. 怎樣選擇鏡片 ..... [173]  
212. 為什麼不要戴別人的眼鏡 ..... [173]  
213. 如何測量瞳孔距離 ..... [174]  
214. 戴眼鏡的距離多少為宜 ..... [175]  
215. 配戴眼鏡後應定期複查 ..... [175]  
216. 怎樣保養眼鏡 ..... [176]  
217. 劣質眼鏡有什麼危害 ..... [177]  
218. 戴隱形眼鏡應注意哪些問題 ..... [177]

· 外眼病篇 ·

219. 孩子為什麼常瞬目 ..... [179]  
220. 孩子為什麼倒睫毛 ..... [180]  
221. 如何防止孩子眼外傷 ..... [180]  
222. 眼睛的過敏性疾病有哪些 ..... [181]  
223. 什麼是麥粒腫 ..... [182]  
224. 如何治療麥粒腫 ..... [182]  
225. 如何用中藥治療麥粒腫 ..... [183]  
226. 如何預防麥粒腫 ..... [183]  
227. 什麼叫眼瞼濕疹 ..... [184]  
228. 眼瞼濕疹如何治療 ..... [184]

229. 晨起眼睑为何浮肿 ..... [185]
230. 什么是睑缘炎 ..... [186]
231. 如何治疗睑缘炎 ..... [186]
232. 如何用中药治疗睑缘炎 ..... [187]
233. 如何预防睑缘炎 ..... [187]
234. 什么是红眼病 ..... [188]
235. 如何治疗红眼病 ..... [188]
236. 如何预防红眼病 ..... [188]
237. 什么叫游泳池性结膜炎 ..... [189]
238. 什么是沙眼 ..... [190]
239. 如何治疗沙眼 ..... [190]
240. 如何预防沙眼 ..... [190]
241. 角膜炎有哪些症状 ..... [191]
242. 如何治疗角膜炎 ..... [191]
243. 如何用中药治疗角膜炎 ..... [192]
244. 如何预防角膜炎 ..... [193]
245. 什么是角膜软化症 ..... [193]
246. 如何治疗角膜软化症 ..... [194]
247. 如何用中药治疗角膜软化症 ..... [194]
248. 如何预防角膜软化症 ..... [195]
249. 角膜溃疡有哪几种 ..... [195]
250. 如何治疗角膜溃疡 ..... [196]
251. 什么叫巩膜炎 ..... [197]
252. 引起巩膜炎的原因有哪些 ..... [197]
253. 巩膜炎有哪些临床表现 ..... [198]
254. 巩膜炎患者应做哪些全身检查 ..... [199]

255. 巩膜炎應如何治療 ..... [199]
256. 如何用中藥治療巩膜炎 ..... [200]
257. 巩膜炎有哪些併發症？如何預防 ..... [201]
258. 為什麼要戴“接觸眼鏡” ..... [202]
259. 白眼珠上為什麼會有黑點兒 ..... [203]
260. 沙眼會使人失明嗎 ..... [203]
261. 沙眼是怎樣引起失明的呢 ..... [204]
262. 什麼叫葡萄膜炎 ..... [204]
263. 葡萄膜炎如何治療 ..... [205]
264. 什麼是外傷性白內障 ..... [206]
265. 外傷性白內障如何治療 ..... [207]
266. 什麼是眼疲勞 ..... [208]
267. 眼疲勞是怎樣產生的 ..... [208]
268. 哪些人容易患眼疲勞 ..... [209]
269. 治療眼疲勞的中成藥 ..... [209]
270. 治療眼疲勞的外用中成藥 ..... [209]
271. 治療眼疲勞的驗方 ..... [210]
272. 什麼是眶上神經痛 ..... [211]
273. 治療眶上神經痛的驗方 ..... [211]
274. 治療閃輝性暗點的驗方 ..... [212]
275. 治療迎風流淚的驗方 ..... [212]

· 眼底病篇 ·

276. 什麼叫小兒皮質盲 ..... [214]
277. 小兒皮質盲如何治療 ..... [214]
278. 什麼是視網膜靜脈周圍炎 ..... [215]



279. 视网膜静脉周围炎如何治疗 ..... [216]
280. 什么叫大块性视网膜炎 ..... [218]
281. 大块性视网膜炎如何治疗 ..... [219]
282. 什么叫视网膜色素变性 ..... [219]
283. 视网膜色素变性如何治疗 ..... [220]
284. 什么叫视神经炎 ..... [221]
285. 视神经炎如何治疗 ..... [222]
286. 什么叫视神经萎缩 ..... [223]
287. 视神经萎缩如何治疗 ..... [224]
288. 如何针灸治疗视神经萎缩 ..... [226]

## · 眼肌病篇 ·

289. 什么是上睑下垂 ..... [228]
290. 如何治疗上睑下垂 ..... [228]
291. 如何针灸治疗上睑下垂 ..... [229]
292. 什么是斜视 ..... [229]
293. 隐斜是怎么回事 ..... [230]
294. 如何区别真假“对眼” ..... [230]
295. 弱视儿童内斜视较多是怎么回事 ..... [231]
296. 小儿斜视的预防和治疗 ..... [232]
297. 如何预防斜视 ..... [233]
298. 什么是麻痹性斜视 ..... [234]
299. 如何治疗麻痹性斜视 ..... [234]
300. 如何针灸治疗麻痹性斜视 ..... [235]

- 参考文献 ..... [237]