

眼 睛 的 保 健

中華兒童衛生教育叢書
編者 馬鏡

主編 談堅
編者 馬鏡
客鏡

中 華 書 局 印 行

朱鏡堅編著

中華兒童教育社
兒童衛生教育叢書

眼睛的保健

中華書局印行

民國三十六年二月初版

中華兒童教育社
兒童衛生教育叢書
眼睛的保健 (全一冊)

◎

定價國幣六角

(郵運匯費另加)



主編者	校訂者	編著者	發行人	印刷者	發行處
胡叔	陳鶴	朱鏡	顧樹	中華書局永寧印刷廠	各埠中華書局
馬清	李鶴	沈子	中華書局股份有限公司代表	上海澳門路四六九號	
談異	悚善	堅善	森		

(11111011)(滬印)

中華兒童教育社
兒童衛生教育叢書

眼睛的保健

目錄

一、眼睛內容不得一粒塵埃·····	一
二、看書寫字怎樣可以不傷目力·····	六
三、害人不顯的砂眼·····	一二
四、吃了近視眼的虧·····	二〇—二六

中華兒童教育社
兒童衛生教育叢書

眼睛的保健

一 眼睛內容不得一粒塵埃

呼呼呼，一陣狂風，頓時吹得樹葉滿地，灰沙蔽天，操場上的小朋友，一個個低着頭，蒙着臉，馬上停止活動，急急忙忙躲避到教室去。恰巧這時也打了上課鈴。

先生進了教室，點一點人數，不見了季明和孫明二人。正在查問同學，忽聽教室門一響，季明哭進來了，一隻手還揉着眼睛；孫明沒有哭，但有眼淚掛在眼角上。

先生問季明說：「季明，你爲甚麼哭呢？」季明一面伏到桌子上，一面哭着說：「灰沙迷了眼睛了。」先生趕忙到季明位子前面說：「啊！季明，你用手揉了眼睛嗎？」季明點點頭。先生說：「難怪，你用手揉了眼睛，會使眼睛疼痛的。快到衛生室去請張醫師替你醫治罷？」於是先生請了級長把季明帶到衛生室去。

季明出了教室以後，教室裏面發生了許多問題。

張立人說：「先生，爲甚麼灰迷了眼不能用手揉呢？」

先生說：「灰塵迷了眼睛，萬不能用手帕或手胡亂揉擦，否則反使灰塵不得出來。灰塵不得出來，不但眼睛疼痛，有時還要弄出許多眼病來。」

王大川說：「弄出甚麼眼病來呢？先生！」

「眼睛受了刺激，就要發生炎症。微血管充血，所以有發赤，腫脹，疼痛，畏光和淚液加多等病狀。灰塵飛到眼內，已使眼睛受了刺激，如果再胡亂揉擦，更使眼睛所受的刺激加強，怎麼可以呢？」先生回答說。

「那麼，既不能用手揉擦，灰塵怎樣會出來呢？」張立人問。

先生慎重地說：「好，我來講，你們必須注意聽！灰塵飛到眼內之後，只要把眼睛輕輕地閉上，這時眼水一定要流出來，眼水出來，可以把灰塵帶到眼角，流到眼外。眼睛便不十分的疼痛了，你便可取一隻洗眼杯，倒大半杯硼酸水，把洗眼杯貼緊眼睛，仰

洗 眼 盃



一會頭，再低一會頭；同時眼睛在洗眼杯內張開，眼球不停地轉動，這樣可以把眼睛洗滌得十分清潔，便不會發生甚麼眼睛的疾病了。」

王大川說：「假如我們在家裏迷了眼睛，同時又沒有硼酸水，怎麼辦呢？」

先生說：「沒有硼酸水，用煮沸過的乾淨的溫水來代替也行。」

張立人說：「沒有洗眼杯怎麼辦呢？」

先生說：「救急的辦法，只好用清潔的茶杯來代替了。你把清潔的溫開水，倒滿了茶杯內，低着頭把眼睛放到水內；一會兒睜，一會兒閉，同時眼球不停地轉動，這樣也可以把眼睛內的灰塵洗出來。」

王大川說：「假使我們到野外去遠足，既沒有洗眼杯，也沒有帶清潔的水，又怎麼辦呢？」

先生說：「本來在灰塵入眼之後，你只要閉一會眼睛，它自會隨眼水流出來的。如果閉了一會還有點脹痛，你可用手帕輕輕在上眼皮上向內眼角按摩，這樣可以幫助灰塵出來。」

先生講到這裏，忽然站起一個學生，發出尖銳的聲音說：「先生！我有一個奇妙的祕訣！」大家向他一看，不是別人，正是孫朋——隨在季明之後遲進教室的一個學生。孫朋指手劃腳地說：「剛才季明在操場迷了眼睛，我也是迷了眼睛的一個，但是季明弄到眼睛不能睜開，疼痛非常，結果只好去請校醫，而我是自己醫好了。這全靠我學來的一個祕訣！」

先生笑着說：「你是什麼祕訣呢？說出來大家聽聽好嗎？」

孫朋說：「這是我在一本雜誌上看來的。凡人迷了眼睛，不消揉，只要合上眼睛，連吐三口唾沫，灰塵便沒有了。我今天迷了眼睛，接連吐了六口唾沫，閉了一會眼睛，果然眼睛不疼痛了，這不是一個祕訣嗎？」

書文站起來證明說：「先生，的確是這樣的，這方法我試驗了好幾次，確是效驗非常。請問先生，是甚麼道理呢？」

先生笑着說：「這理由很簡單，這方法無非教你不要亂揉眼睛，讓灰塵隨眼淚流出眼外。不過一般人沒有這種耐性，所以想出一個吐口水的法子來，把你的注意力引到另外一件事上去。」

大家正在說得有趣的時候，忽然級長跑進來說：「先生，季明的眼睛已經醫好了，不過眼睛還紅得很，醫師教他在衛生室休息一會兒哩！」

先生問：「爲甚麼醫了這樣長久的時候呢？」

級長說：「因爲季明把眼睛揉得太利害了，灰塵不得出來，醫師替他把眼睛翻轉過來檢查，又用硼酸水替他洗，所以不覺時候長了。」

先生於是對大家說：「你們都聽見嗎？灰塵飛入眼睛，是不能隨便處理的。」這一堂課本來是常識，先生就把適才所討論的和大家整理出一個綱要來。

灰塵飛入眼睛

危害

發生疼痛
引起眼疾

治法

閉上眼睛輕輕向眼眥按摩
用硼酸水洗眼
請醫師將眼睛翻轉檢視

二 看書寫字怎樣可以不傷目力

看書，寫字，必定要用着眼睛；怎樣看書寫字便可以不傷目力，便是孫朋這一班小朋友提出來討論的問題。

孫朋第一個說：「最要緊的是地點。地點要清靜，空氣裏不要有灰塵，那麼看書寫字才不傷害目力。」

王大川說：「我以為最要注意的是光線。光線太强或太弱，都容易損傷目力。」

唐文說：「我也說光線最要緊。譬如我們在太陽光下看書，不到一會，便要頭昏目眩；如果在幽暗的燈光下看書，又覺得眼球發脹，十分吃力。還有我聽老年人說，黃昏的時候，最不能看書寫字，日子久了會成近視眼哩。」

王大川說：「講到光線的強弱，我還有許多的證明。老師曾經說過，室內牆壁的顏色，最好是淺灰色。因為純粹的白色，返光太强，有傷目力。純粹的黑色，又覺暗鬱。所以介乎兩者之間的淺灰色，最是相宜。還有玻璃上面掛白布窗簾，玻璃上面塗白漆或糊白紙，都是避免室內的光線過分強烈，使它平均而柔和一點。」

書文又搶着說：「對了，我家的電燈，因為光線太强，我爸爸給我一個『遮陽』，同時在電燈上又加了一個罩子，看起書來，確實舒服得多。」

忽然張立人站起來說道：「你們所討論的都是什麼電燈啦，窗簾啦，燈罩啦，白漆啦，……都是化錢的玩意，一點都沒有替窮人想想，我不贊成！各位試想，窮人家裏的小朋友，一支蠟燭，或一盞菜油燈，還不是照樣地讀書寫字，還不是照樣有成名的人

物？我們再看古人鑿壁偷光，囊螢，映雪的故事，更覺得讀書寫字全靠自己的努力，何必在設備上鋪張？何必在物質上講求？」

張立人一頓話，竟把大家說得啞口無言，靜默了好一會。

孫朋站起來慢慢說道：「不然，不然，張同學說的話，看起來好似很有理由，實際上可說毫無關係，用功讀書是一回事，講求衛生又是一回事。我們不是說努力讀了書就可以不講求衛生，也不是說講求了衛生就不必努力讀書；所以我們這一個問題，儘可討論下去，不必和用功問題牽連在一起。」

經過孫朋一席話，又把大家討論的興趣提起來。

季明——他的眼睛已經好了——首先站起來說道：「燈光和目力的關係，的確很重要。我的意見，如果家庭內沒有適當的燈，寧可以晚上不做功課，我們盡量把讀書寫字的時間移到早晨白天，把白天不需要多用目力的事移到晚間，我們把目力保護好了，不使他成爲近視，一生受用不盡，何必爭晚上這一點時間，把自己的健康當兒戲呢？」

唐文站起來連聲說道：「對，對，人生在世，身體是第一；其次才談到道德學問。

一個彎着腰，駝着背，戴厚邊近視眼鏡的學問家，到底有些美中不足，所以我到底還是贊成用電燈，沒有電燈時，也要用有罩的煤油燈，除此以外，我便不敢贊同了。諸位試看，像甚麼豆油燈啦，菜油燈啦，蠟燭啦，以及一些無罩的煤油燈啦，不但光線太弱，而且常常搖動。一種搖動不定的光，我們聽先生說過，是最傷害目力的。還有……」

季明乘唐文想不出來的時候，接着說道：「還有，我們坐在車中的時候，也不能看書，因為書本跳動不定，看起來也非常吃力。」

唐文見季明把他沒有說出的話說出了，不覺連聲說道：「對，對，」可是季明說過了以後，却再沒有人發言了。

「是不是大家沒有話說了昵？」先生問。

教室內仍是沒有人說話。

誰知素來不多說話的子信，却在衆人不注意的問題上，發表了一些有價值的意見。

他說：「光線入室的方向，也是一個很重要的問題，我們讀書寫字，最怕直射的光線，所以窗子宜在左後方；燈宜在左前方。書，我們也要注意選擇，字太小的不能看，有光的紙不能看，模糊不清的不能看。一切條件都做到了，我們還要注意看書的時間：無論眼力如何好，一小時內必須令眼睛休息十五分鐘。這一點是一般人不大注意的，往往爲了看有趣的故事小說，不惜廢寢忘餐，把眼睛看得發脹疼痛，確是太不注意衛生了。」

這一席話說得大家無不拍掌稱贊，這些常識本來是大家曉得的，却沒有一個人想得
出，人說于信細心，果然名不虛傳。

于信說了之後，沒有人說話了，這回真的沒有人說話了。於是，孫朋站起來說道：「請先生給我們一個批評！」

先生很高興，對大家討論的精神，着實稱贊了一番。尤其高興的，大家能把平時所學的功課，一齊應用出來，確是難能可貴。於是就把大家發表的意見，整理出一個綱要

來，使他們記在筆記本上。

看書寫字怎樣便不傷目力？

一、地點：地點要清靜，空氣中不能夾雜灰塵。車中不可看書。

二、光線：太強，眼睛容易昏眩。太弱，耗損目力。

三、採光：窗向東或向南。窗上用白布窗簾或玻璃上塗白漆或糊白紙。牆壁刷灰

色或青灰色。電燈光力調和，使用便利，沒有危險。煤氣燈，動搖不

定，且要防煤氣中毒及火患。煤油燈有罩的較好，無罩的光線太弱，常

常動搖，火焰中發出有毒氣體（植物油燈蠟燭同）。

四、看書時：書和眼的距離有一尺左右。一小時間休息十五分鐘。微弱閃動的光

下不看書。字跡細小紙張薄而有光的書少看。

五、寫字時：坐得正直，不要斜倚俯伏。採取左面來的光。紙和眼的遠近距離適

當。

三 害人不顯的砂眼

唐文常常誇口，他說他的目力在全級上要算是頂好的了。可是這一次體格檢查的結果，却把他氣得叫屈連天。原來唐文級上三十二個人，却有十八個人眼睛有缺點，唐文就是其中的一個。

唐文指着季明說：「喂，季明！人說你眼睛有缺點，還有點像；至於我，誰不知道我的目力在全級同學中是第一？如今反說我的眼睛有缺點，豈不成了笑話？看起來這種體格檢查真正是靠不住！」季明不服氣道：「你別自己誇口！醫師說你好才是真好，靠你自己宣傳就能算數嗎？而且，你又憑甚麼說我的眼睛比你差！」唐文笑道：「你莫生氣！你看你的眼睛紅紅的樣兒，不時流着眼淚，一會兒說怕光，一會兒說疼痛，隨便什麼人一看就知道你是有眼病的，還用和我來比嗎？」季明拉着唐文道：「我也不和你多辯，我們到衛生室問一問張醫師去，看你的眼睛究竟好到什麼程度！」唐文本也想問一

問張醫師自己的眼睛究竟是甚麼缺點，便乘勢由季明拉着走，一面笑着說道：「你不必急，我陪你去好了。看來你的眼睛一定比我高明得萬倍，否則絕不會這樣熱心！」季明也不言語，一口氣跑到衛生室。

砂眼圖



張醫師正在坐位上閒着沒事。害文季明同時行了禮，還是季明先開口道：「張醫師！唐文的眼睛比我好，爲甚麼張醫師說他有缺點呀？」張醫師把兩人望了望，又把害文的眼睛左右都撥開了，看了一下，說道：「你們兩人的眼睛都不好，都要當心！」唐文說：「張醫師！我的眼睛究竟是甚麼缺點？」張醫師指着壁上一幅掛圖說：「你的眼睛就像這幅圖！」唐文朝壁上看時，一幅圖上面畫了一隻眼睛，上下眼臉都被撥開，眼臉上面全是一粒粒的像砂粒一樣，旁邊寫了字。唐文看時，是『砂眼』二字，便回轉頭對張醫師說道：「我就是砂眼嗎？」張醫師說：「怎麼不是！不信，你用鏡子自己照照看！」隨說隨手遞給唐文一方鏡子。