

近视

青少年生活中保护眼睛的9个秘籍

近视的八大危害与认识误区

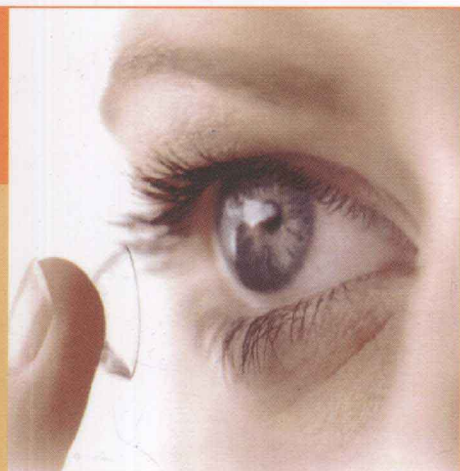
电脑操作者避免损伤眼睛的10大法则

你可以

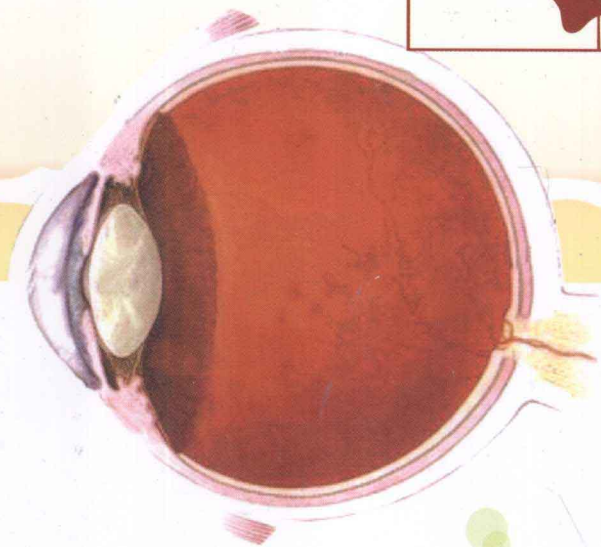


对

近视 说不



● 主编 王天运 朱 晋



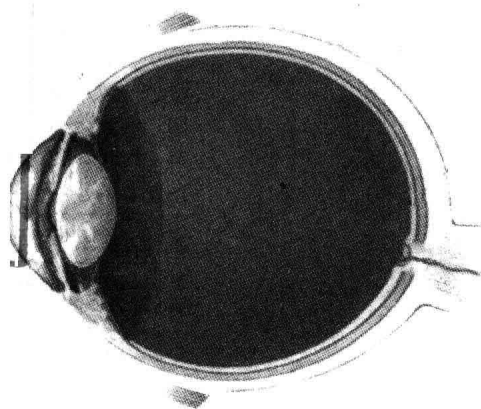
四川出版集团·四川科学技术出版社

你可以对近视说不



常州大学图书馆
藏书章

- 主编 王天运 朱 晋
- 编者 王天运 朱 晋
张文兰 王玉刚
王玉磊



四川出版集团·四川科学技术出版社

· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

你可以对近视说不/王天运,朱晋主编. - 成都:四川科学技术出版社,2010.8

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7060 - 6

I. ①你… II. ①王… ②朱… III. ①近视 - 防治 IV. ①R778.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 139488 号

你可以对近视说不

主 编 王天运 朱 晋
责任编辑 李迎军
封面设计 李 林
版面设计 王小敏
责任校对 易 卫
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 240mm × 170mm
印张 15.25 字数 300 千
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
版 次 2010 年 8 月第一版
印 次 2010 年 8 月第一次印刷
定 价 26.00 元
ISBN 978 - 7 - 5364 - 7060 - 6

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com

内容简介

本书以近视的预防为主线，介绍了近视及视力的基本概念、近视的危害和人们对待近视的种种误区。对造成近视的原因和机理加以分析，以通俗易懂的方式为读者介绍了在生活、学习、饮食、配镜等方面各种具体可行的近视防治方法和注意事项。同时重点讲述了简便易行、安全有效的“王氏全方位近视综合疗法”的具体运用和实践。该书融知识性、实用性、针对性于一体，适合青少年学生及家长、近视眼患者、学校老师、验光师、医学院校学生和致力于近视眼防治的基层医务人员阅读。愿本书能为近视眼朋友解除烦恼，对青少年的视力保护有所裨益。

作者简介

王天运,男,1942年生。从事青少年近视等眼病防治30多年,擅长针刺和耳穴诊疗法,对青少年、儿童的近视、弱视等眼病的防控有独到之处。是我国逆转近视眼的实践者、先驱者和倡导者之一,他在长期的临床实践中总结出了防治近视的全方位综合疗法(王天运近视综合疗法),是对近视防治的一大突破。不但使自己的3个孩子都远离了近视,30多年还使数以万计的近视患者减轻了痛苦,给他们带来了光明。他的成就得到了公众和新闻媒体的认可。《人民日报》《工人日报》《光明日报》《健康报》《中国教育报》《中国妇女报》《中国青年报》《中国人口报》《新闻出版报》《自学杂志》《中国妇女杂志》《解放军后勤杂志》《老人天地杂志》以及《北京晚报》《北京青年报》《深圳特区报》《中央电视台》《北京电视台》《中央人民广播电台》《北京人民广播电台》《健康咨询报》《现代教育报·爱眼专刊》等媒体,都对他进行过宣传报道及发表过他的科普文章。被媒体誉为“耳穴王”和“青少年视力保健专家”。他于2006年3月10日首次在百度网上建立了“王天运近视吧”,宣传和推广近视保健知识。并先后在国际中医学习班、北京耳穴学习班、北京中医药大学、北京联合大学中医药学院等讲授耳穴诊疗法;曾先后被北京崇文区儿童医院、北京大栅栏医院、北京外语学院医院、东外中医院、北京中医药大学中医专家门诊部(国医堂)以及华北油田医院等数十家医疗单位聘为专家,应诊青少年儿童眼病。1994年被北京城建集团牡丹园门诊部聘为青少年眼保健科主任。

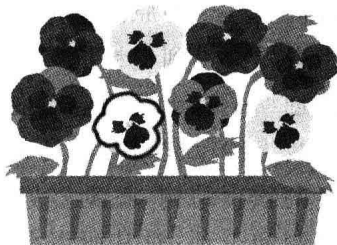
朱晋,男,1961年生。副主任医师,副教授,成都三六三医院眼科及视光部主任。为中华眼科学会会员,四川省眼科专委会委员,四川省视光学组委员兼秘书,四川省康复医学会理事,四川省康复医学会眼科专委会常委兼秘书,四川远见视光研究所常务理事;成都市视力保护协会秘书长,四川省眼镜商会验光师培训及评审专家;教育部及《现代教育报·爱眼专刊》爱眼科教讲座专家指导组成员;国际隐形眼镜教育者学会会员;YBC创业导师。工作以来先后发表或交流论文80篇,参与临床科研十余项。近十年来主要致力于青少年儿童的近视、弱视等眼病的预防和控制工作。

前言

学生近视的发病率在我国逐年上升,正严重危害学生的健康。中国学生近视率在 20 世纪 70 年代中期还较低,占 15%~20%。进入 90 年代,中国大城市的高中学生近视发病率已超过许多发达国家的水平。学生近视不仅人数越来越多,而且程度也越来越重,发病趋势呈低龄化、迅速化、普遍化。据教育部 2004 年全国学生体质健康监测报告我国小学生视力不良检出率为 32.5%;初中生视力不良检出率为 59.4%;高中生视力不良检出率为 77.3%;大学生视力不良检出率为 80.0%。学生近视率已跃居世界第二位。这些数字用触目惊心来形容并不过分。学生眼保健形势非常严峻,目前我国目前学生近视已高居中小学生常见病之首,近视不仅影响本人学习生活和将来工作,还给家庭和社会带来不小的负担。大量的医学研究证实,随着近视度数加深,各种并发症的发生率显著增加,像黄斑变性、视网膜脱离等,特别是高度近视更容易引起上述并发症,严重的可以致盲。学生近视将影响中国高素质人才职业的筛选,缩小不少特殊职业人员的选取范围,近视眼目前已成为高中生高考体检专业受限的首要因素,这一结果将是对实现中国 21 世纪健康目标的严重挑战。

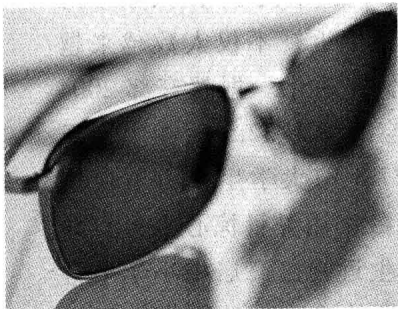
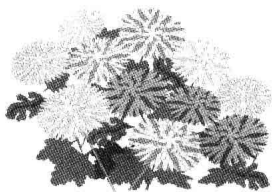
我国学生近视率节节攀升,学生视力低下状况令人担忧。因为近视涉及每家每户,几乎每一个学生,其严重性并不亚于 H1N1 流感疫情暴发,甚至比污染一条江河、发生一次矿难更堪忧。但仅仅因为不是突发事件,它的严重后果不是一夜之间完全显现。因此,我国在近视眼防治的实践中存在一系列的认识误区,并导致了防治行动上的淡化。对近视眼发生、发展的严重危害认识不足,重治轻防,预防意识淡薄,听之任之,习以为常。

近视眼实际上是一种生活方式病,它的致病因素非常复杂,涉及方方面面。因此,防治近视不能寄希望于一技、一法、一方、一药、一镜、一器等解决问题,而是要以预防为主,采取全方位、综合防治,才能从根本上解决我国近视问题。应当明确近视防治是一个系统工程,必须从



你可以对近视说不

Jinshi



宏观上,围绕改变生活学习环境方面做大量的工作,给孩子们营造一个健康而宽松的生活学习环境、光明的视觉环境,引导他们克服在衣食住行、读写看玩等方面的诸多陋习,取而代之的是良好的行为规范习惯。这样,他们才有可能远离近视。

近视眼不可逆、不能治的观点在眼科界师师相袭、代代相传。造成当前大多数人都认为真性近视不能治疗,更不能治愈;患了真性近视,度数只能越来越深,不能减轻;因近视而引起的视力下降,不可能恢复,只能越来越严重。在治疗上采用配镜或手术矫正是顺理成章的事,别的路子是没有的。当听说有关个别治愈近视的病例,立即表现出不相信、不以为然的样子,认为那是不可能的事。但是,从唯物辩证法和发展的观点来看,近视眼暂时不能治,不等于永远不能治;现在不能治,不等于今后不能治。

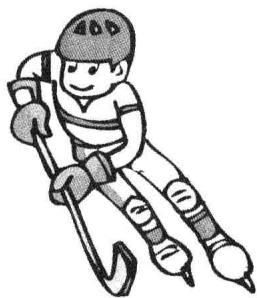
近视眼症状表现在眼上,而其根源绝大部分在眼外。以往眼科工作者把关注点放在眼睛里,艰苦探索了数百年,至今没有突破性的进展。“囿于眼睛无作为,跳出眼圈天地宽。”对近视眼必须从致病源头,针对病因,逐一解决,才能见效。笔者从事青少年儿童视力保健数十年的经验也证明了这一点。我们曾对数千名小患者的视力下降情况进行了调查,发现绝大多数患者的视力下降是由几种甚至几十种原因造成的。从20世纪80年代初期开始,我们用耳穴压丸法使患者视力得到很快提高,但发现疗效不易巩固。为了解决视力反弹问题,我们陆续创编了数十套适合室内室外的、动静结合的、作用于眼及全身的保健操;尝试过数十种保健增视器具;试戴过多种防治眼镜;试用过多种保健品及药物;对患者的饮食结构、睡觉姿势、读写习惯作了规范;对其看电视、电脑和课外书作了限制和干预;对其所用桌椅和照明也进行了指导和调整;并制定了可以防控近视和驼背的读写规范等等。就这样反复尝试,经过近三十年的不断探索,终于总

结出以改变孩子们的视觉环境和不良习惯为中心,以预防为主,融耳穴贴压、数十套保健操、多种增视器具、纠正不良读写及饮食、睡卧习惯等为一体的全方位综合疗法,实施系列防治,使一批又一批小患者提高了视力。对青少年儿童低度近视,只要能很好配合者,经随访多年,疗效巩固。该疗法不吃药、不打针、不扎针、无痛苦、无副作用,深受家长和孩子们的欢迎。从2006年开始,笔者在百度网贴吧“王天运近视吧”陆续发表“近视漫谈”的系列文章,介绍“王氏全方位近视综合疗法”,大量网友热烈响应,许多家长和患者视为至宝。凡严格按该疗法要求一一落实、持之以恒地坚持做者,效果显著,一些配合好的,可使视力持续上升,稳定后告别眼镜者屡见不鲜;但不能落实、持之以恒者,不仅不能控制近视的发生和发展,已治愈者,也会反弹。

虽然经我们治疗的学生近视朋友数以万计,疗效越来越好,但是离攻克近视的日子还相当遥远。为了普及近视眼防治和视力保健基本知识,笔者结合多年的近视防治经验与体会,广泛收集近十年来国内外有关这方面的研究成果,以科学的态度编写成《你可以对近视说不》这本书。该书是科普文集,没有按篇章、节去编写,而是依照文章的内容,大致归类。有的内容为强调重要性,可能重复。文中内容既有目前医学界普遍公认的论点,也提出了笔者通过调查研究和临床实践总结出的新观点和新方法。鼓励人们去探索近视防治的工作,最终找出切实可行、行之有效的近视防治方案。希望达到见微知著,从个别案例中举一反三,找出规律,扩大实践,总结经验,最终找出切实可行、行之有效的近视防治方案。做到让未近视的学生远离近视,让刚近视的学生告别近视,让已近视的学生减轻近视。这就是编写本书的目的。

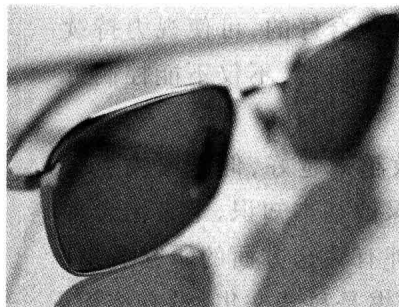
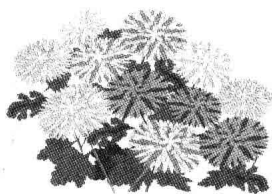
市面上有许多介绍近视知识的书籍侧重于讲近视的理论和治疗原则,但应该怎样去做的问题仍没有解决。在当今竞争激烈的商业社会中,学习、生活、工作节奏都非常之快,若要固定时间、场所、方式去做近视的防治,必定“阳春白雪,和者益寡”,少人问津。本书所要告诉读者的,就是在实际生活中怎样去做的问题。“王氏全方位近视综合疗法”是目前最简易、最实用,适合任何人,在任何场所都可进行的视力保健项目,真可谓是轻而易举,举手之劳。读者若能亲身一试,付诸实践,持之以恒,相信一定会受益匪浅。

本书部分文章参阅和引用了一些网友的观



你可以对近视说不

Jinshi



点,在此谨致谢意。书中多数案例为北京城建集团牡丹园门诊部青少年眼保健科提供,北京圣启明视光学研究院、北京爱儿视医学技术研究中心以及四川远见视光研究所等单位对“王氏全方位近视综合疗法”进行了大量实践验证,在此一并感谢。

尽管本书经过精心的编写和反复修改,由于水平所限,经验不足,不妥之处仍在所难免,敬望广大读者和专家不吝批评指正!以便再版时修正。

编 者

2010 年 6 月

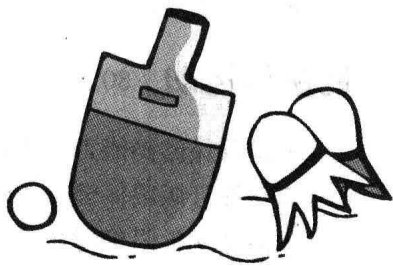
目 录

近视的危害与误区 / 1

1. 近视的八大危害 / 1
2. 漠视近视危害大 / 3
3. 高度近视有什么危害 / 4
4. 视力不合格报考大学受到的限制 / 6
5. 视力问题成参军、招警的头号“拦路虎” / 7
6. 想当三好学生, 视力先达标 / 7
7. 儿童护眼十大误区 / 8
8. 青少年近视治疗的 10 个谎言 / 10

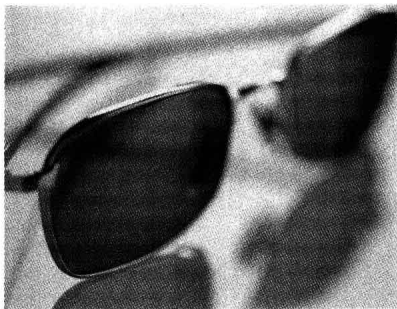
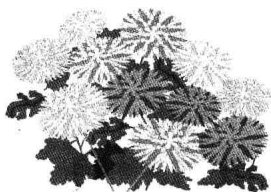
认识近视 / 17

1. 我们的眼球就像一架精美的相机 / 17
2. 眼屈光系统的组成 / 18
3. 眼睛看到东西的奥秘 / 18
4. 正常眼睛能看远又看近的机理 / 18
5. 视力的概念与检查 / 18
6. 青少年儿童的正常视力是多少 / 19
7. 视力的表示方法 / 20
8. 视力 1.0 不一定是正常 / 20
9. 通过视力检查可以诊断眼病 / 21
10. 你眼中的屈光不正 / 21
11. 屈光不正的形成变化过程 / 21
12. 近视眼是怎么回事 / 22
13. 近视成为我国青少年健康第二杀手 / 23
14. 预示你的孩子近视的 10 种情况 / 25



你可以对近视说不

Jinshi



- 15.你属于那一种近视眼 / 26
- 16.近视深浅的判断 / 26
- 17.我们眼睛正常的屈光状态 / 26
- 18.解读高度近视 / 27

近视原因和机理 / 29

- 1.孩子的近视是怎样形成的 / 29
- 2.与“看”相关的近视影响因素 / 37
- 3.造成孩子近视的“视”外因素 / 51
- 4.造成青少年近视的社会因素 / 64

近视与饮食 / 66

- 1.好视力离不开好营养 / 66
- 2.近视眼要远离的五类食品 / 67
- 3.十大护眼营养素 / 69
- 4.具有改善视力作用的9大食物 / 73
- 5.漂亮眼睛吃出来 / 76
- 6.常吃硬质食物远离儿童近视 / 78
- 7.防近视要注意加工和烹调方法 / 79
- 8.一些恢复视力的特效食品 / 79

近视与运动 / 80

- 1.做眼保健操能否保护眼睛 / 80
- 2.新修订版眼保健操 / 82
- 3.多维视觉眼保健操 / 85
- 4.保护视力的12种辅助锻炼方法 / 86
- 5.让人“眼明手快”的运动 / 88

- 6.高度近视眼不适合剧烈运动 / 89
- 7.青少年“蹦极”易造成视网膜脱落 / 89

近视与眼镜 / 90

- 1.近视了,眼镜到底戴不戴 / 90
- 2.近视了,怎样戴镜才科学 / 92
- 3.警惕劣质眼镜给青少年带来的伤害 / 96
- 4.配眼镜时容易出现哪些误区 / 98
- 5.怎样给孩子选戴眼镜 / 102
- 6.隐形眼镜的优点 / 104
- 7.不是每个人都适合配戴隐形眼镜 / 105
- 8.如何正确选用隐形眼镜 / 107
- 9.隐形眼镜的购买技巧 / 107
- 10.配戴隐形眼镜的 36 计 / 110

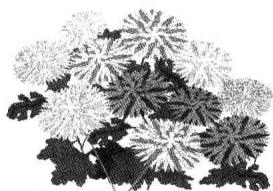
近视与学习 / 115

- 1.眼睛与学习,家长两难选择 / 115
- 2.什么是标准的读写距离 / 116
- 3.怎样才能做到按标准距离读写 / 117
- 4.姿势不良连猴子也会近视 / 117
- 5.青少年近视 95%缘于错误的握笔姿势 / 119
- 6.遵守读写规范,让你远离近视 / 119
- 7.预防学生近视学校责无旁贷 / 121
- 8.寒暑假勿忘关注孩子的双眼 / 124
- 9.科学合理地布置教室照明,保护学生视力 / 125
- 10.保护青少年视力,图书印刷标准急需规范 / 127
- 11.视力下降别急着坐前排 / 128
- 12.多媒体教学对学生视力的影响不容忽视 / 128
- 13.近视防治的好帮手——双层可调式防近视读写架 / 129

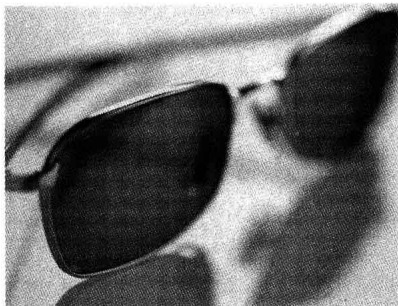


你可以对近视说不

Jinshi



近视与日常生活 / 131



1. 青少年生活中保养眼睛的 9 个秘籍 / 131
2. 电脑操作者避免损伤眼睛的 10 大法则 / 131
3. 对眼睛伤害最小的电脑屏幕底色 / 134
4. 看电视太随意会伤眼睛 / 135
5. 手机对眼睛的影响 / 137
6. 长期戴领带容易视疲劳 / 139
7. 青少年保护视力要正确使用台灯 / 140
8. 高度近视的孕妇建议采用剖宫产 / 141

近视与儿童 / 142

1. 预防儿童近视,从妈妈孕期做起 / 142
2. 保护眼睛要从小开始 / 143
3. 电脑对儿童眼睛的伤害 / 145
4. 儿童能否使用电脑 / 147
5. 儿童各个关键时期的眼睛保健 / 149
6. 早期检查,幼儿光明的保护伞 / 150
7. 儿童眼部检查时间和重点项目 / 152
8. 灯下睡觉损害儿童健康 / 153
9. 家长的十个好习惯为儿童眼睛保驾护航 / 154
10. 幼儿看书写字时如何保护眼睛 / 156
11. 学龄前儿童看电视的 9 大禁忌 / 157
12. 儿童常见眼病的征象 / 159
13. 儿童如何预测近视眼 / 160

近视的预防 / 162

1. 近视预防胜于治疗 / 162
2. 视力保健在人一生中各阶段的工作重点 / 163
3. 缓解眼睛疲劳的妙招 / 165
4. 青少年防近视,抓重点很关键 / 166
5. 青少年防近视的 22 条军规 / 168
6. 家长如何做好孩子的近视防控工作 / 171
7. 提高视力保护意识是预防近视的关键 / 173
8. 学生近视眼的保健方法和时机 / 175
9. 保护视力,要让眼睛多休息 / 176
10. 预防近视请节约用眼 / 177
11. 如何预防青少年高度近视 / 177
12. 高度近视怎么保养眼睛 / 179
13. 古代人近视怎么办 / 180

王氏全方位近视综合疗法 / 183

1. 王氏全方位近视综合疗法 / 183
2. 王氏防治近视简化口诀 / 186
3. 矫正近视及驼背的简易方法 / 187
4. 王氏明目益智健身操 / 188

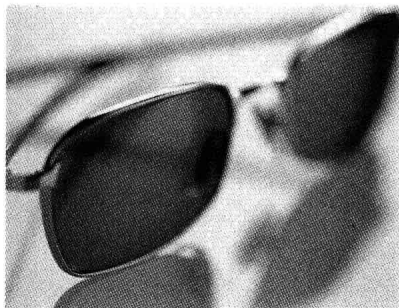
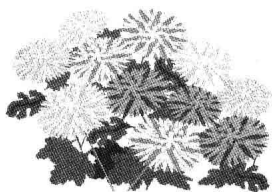
近视的治疗 / 193

1. 真性近视真的不可逆、不能治吗 / 193
2. 战略上藐视近视,战术上必须重视近视 / 195
3. 坚持望远训练可以防治近视 / 197
4. 工作学习忙没有时间望远怎么办 / 199
5. 雾视疗法的优势是学治同步 / 200
6. 近视防治怎样才能做到学防同步、学治同步呢 / 202
7. 关于近视防治中“量”的概念 / 203
8. 经过治疗和配镜后近视加深为那般 / 204



你可以对近视说不

Jinshi



9. 为什么学业结束的成年人近视逆转率高于学生 / 207

10. 逆转近视不要急于求成 / 209

11. 近视逆转训练不可期望值太高 / 209

12. 让近视防治走进生活 / 212

13. 与“远”字为友,何愁近视不能逆转 / 214

14. 近视逆转最忌虎头蛇尾,半途而废 / 214

15. 近视必须全方位综合措施防治 / 216

16. 一只眼睛近视怎么办 / 217

17. 儿童高度近视怎么治疗 / 218

18. 高度近视如何提高视力 / 219

19. 高度近视应注意哪些问题 / 220

20. 各种近视治疗方法的利弊 / 221

近视的危害与误区

1. 近视的八大危害

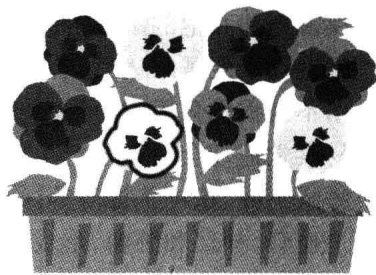
在我国,越来越多的孩子发生了近视。近视,已经成为一种现代文明病、社会病,成为一个不容忽视的社会问题。它不仅影响到青少年儿童的身心健康,而且对我国现代化以及和谐社会建设的进程造成不利影响,也影响到我国现代工业、高科技、军事等领域的发展。因此,防控近视,尤其是青少年儿童近视已刻不容缓。本书首先谈谈近视对个人的危害性。

(1)影响学习。近视对学习的影响是显而易见的。近视产生的视疲劳,眼睛酸痛、头痛等现象,使学生精力难以集中和情绪烦躁,造成记忆力减退、注意力不够、学习兴趣降低等不良后果。近视学生识别物体精细化的能力比较差,学习效率不高,在学习上实际花费的精力比不近视的学生多得多。另外,由于看不清黑板上的字,学习成绩下降,易产生厌学情绪,影响前途。

(2)生活不便。由于近视,日常生活产生诸多不便。比如下雨、吃饭、骑车、开车或天气变化时由于温差等原因而使眼镜镜片结霜、凝水,致使视物模糊不清,很不方便,甚至发生危险;碰到熟人“视而不见”,让人感到失礼;眼镜、隐形眼镜使用繁琐,配戴眼镜以后由于产生像差和畸变,实际上视觉质量是下降的;近视朋友常常因为不能心情舒畅的尽情运动和不能欣赏风景而遗憾;老年后因为老花眼而必须配两副眼镜,也给生活带来不便。

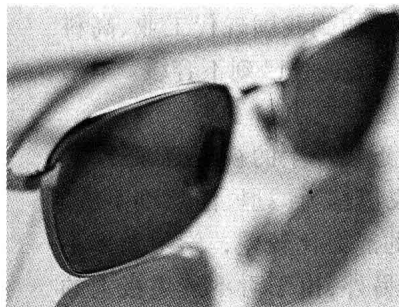
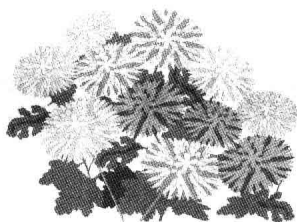
(3)前途阻碍。限于中国的国情,近视造成的视力障碍会使青少年学生在今后的升学、就业中遇到一系列限制,首先由于视力不过关而遭遇“限考”的逐年增多,其后会在升学、参军、考公务员和找工作时处处受限,前途受到极大影响。其中每年高考的专业限制人数中 70%是因为近视,大批学生不能如愿以偿报考中意的学校或专业,这对从小立志欲在某些领域有所作为的年轻人无疑是一个沉重的打击。目前许多工作都需要好眼睛,招工、参军、公务员体检是一道生死线,许多优秀的大学毕业生因为近视与心仪的工作失之交臂,这对就业率本来就不高的大学生来说无疑是雪上加霜,同时对国家选拔人才也非常不利。

(4)身体不适。近视最直接的表现是容易产生视觉疲劳,出现视物模糊、眼睛干涩酸痛、鼻梁胀



你可以对近视说不

Jinshi



痛、头晕头痛等现象,常伴有身体倦怠,肩部肌肉酸痛。近视的人比较容易疲劳,“累从眼生”就是这个道理。由于近视,易使部分学生躲避户外活动,多种体育活动无法参加,影响孩子身体正常发育,致使孩子体弱多病。

(5)精神损害。近视后在交际、旅游、娱乐时会有很多困难,导致孩子适应环境能力差,思维受到限制,由此产生心理障碍,出现封闭、保守、脆弱、不自信,或人格缺陷,对整个身心健康的发育都会构成严重危害,致使生活质量低下。调查表明,许多学生因有近视而产生自卑感,而且因为近视使

身心健康受到极大影响。比如,担心近视度数继续加深,将来会失明;为选择近视矫治方法而苦恼;为招工、参军、招生体检而感到压力;影响择偶等等。

(6)影响形象。患近视特别是高度近视的朋友普遍眼睛无神、眼球突出、眼睑松弛、姿势变坏等,对女士外观影响特别明显。另外,近视戴眼镜后厚厚的镜片,每隔一阵就下意识推扶镜架的习惯;鼻梁、耳朵上的压痕乃至因此造成的感染都会影响外观,尤其给演员、运动员带来诸多不便。

(7)身体伤害。近视本身是一种致盲的疾病,严重时会产生许多并发症,诱发系列眼部病变。特别是高度近视,可导致诸如玻璃体浑浊、巩膜变薄,周边视网膜变性、视网膜裂孔、视网膜脱离、青光眼、白内障、黄斑部出血等,重者可导致失明。不光是影响生活质量,而是连基本的生活都没法保障了。特别是老年的时候,高度近视常合并其他的眼病,甚至像瞎子一样,严重影响生活质量。另外,儿童活泼好动,近视孩子配戴眼镜后,若不慎撞碎镜片,轻者扎伤眼睛,重者导致失明;隐形眼镜使用不当损伤角膜,严重者能造成角膜感染,近视手术也有一定的风险。还有一些不易察觉但却会对孩子产生更为严重的影响:如注意力不集中、食欲下降、反应迟钝、睡眠不好、精神恍惚等等。近视者多驼背,形成“豆芽菜”或“弓状”群,脊柱变形,压迫血管、神经和脏腑,形成系列病变和症状,极难治愈,苦不堪言。还有一代人近视了,就可能代代相传,贻害无穷。一般来说,如果父母有一方属于高度近视,就会遗传给孩子。如果父母双方都是超过 600 度的高度近视,则孩子 100%会成近视。