

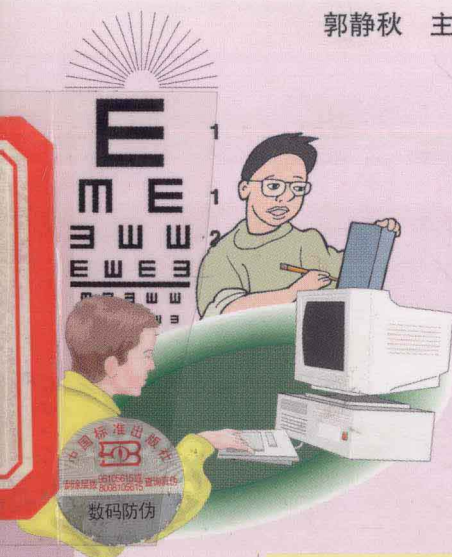
国家“八五”重点规划图书

标准出版社 百家丛书

视力不良防治 知识问答

国家标准化管理委员会 组织编写
中国标准出版社

郭静秋 主编



 中国标准出版社

www.spc.net.cn

国家“十一五”

标准走进百姓家丛书

视力不良防治

知识问答

国家标准化管理委员会
中国标准出版社

组织编写

郭静秋 主 编

中国标准出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

视力不良防治知识问答/郭静秋主编. —北京:中国标准出版社,2009

(标准走进百姓家丛书)

ISBN 978-7-5066-5208-7

I. 视… II. 郭… III. 眼病-防治-问答
IV. R77-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 027106 号

中国标准出版社出版发行
北京复兴门外三里河北街 16 号

邮政编码:100045

网址 www.spc.net.cn

电话:68523946 68517548

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×960 1/32 印张 5.875 字数 98 千字

2009 年 3 月第一版 2009 年 3 月第一次印刷

*

定价 16.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)68533533

《标准走进百姓家丛书》

编辑委员会

主 任 张健全

副 主 任 董志民 王守一 王希林 白德美

编 委 (按姓氏笔画为序)

于茁路 冯 强 李春华

张 宁 段 方 郭 丹

高 莹 魏丽萍

《视力不良防治知识问答》

编写人员

主 编 郭静秋

副 主 编 李 佳 祁国鹰

编写人员 (按姓氏笔画为序)

余韶真 吴 键 张元文

李艳群 杨春雷 杨 涛

秦英瑞 程 驰 董向玮

韩 荣

《标准走进百姓家丛书》

(第四批)

出版说明

《标准走进百姓家丛书》是国家新闻出版总署批准的国家“十一五”重点规划图书,由中国标准出版社策划和组织编写。《标准走进百姓家丛书》的策划着眼于标准与百姓日常生活的结合,以服务百姓为创作目的。该丛书具有鲜明的思想性,旨在普及日常生活中的标准知识,阐释标准的内容和真谛,使百姓具备应用标准知识的技能,以提高百姓的标准化意识和科学素质;丛书具有广泛的普及性,适合各行各业、各个年龄段的读者使用;丛书具有严谨的科学性,引用标准准确,内容真实可靠。

该丛书按照知识性科普图书策划,其内容覆盖了与百姓生活相关的若干学科的标准知识;按照读者的文化程度划分,既有初级科普图书,也有中级科普图书;按照读者的年龄

划分,既有幼儿和小学低年级读物,也有成年人读物。在丛书体裁的设计创新上,我社根据各类标准的不同特性和百姓受众的特点,对于百姓最为关心的衣、食、住、行、游等领域的标准,采取一问一答的讲述体形式进行阐述,查阅方便,并适时配以图片、插图等,图文并茂,活泼生动。对于百姓日常生活紧密相关的公共信息图形符号、设备用标准图形符号等标准标志,采取画册和挂图形式,既教百姓认标志,又给百姓作向导,直观、简明、易懂、易记。对于儿童类题材,选取生活中常见的标志,用图形、汉语拼音、中文规范汉字、对应英文词展示,使孩子们看图知意,益智增识。

在2006年至2008年这三年里,中国标准出版社先后分三批出版了《标准走进百姓家丛书》中的知识问答图书35种,儿童画书5种,挂图3种,图集1种。2009年,在第四批丛书的策划上,我社仍围绕标准与百姓结合的主题,策划了专题项目《食品标准化知识问答》、《酒类知识问答》、《饮水安全知识问答》、《防震减灾基础知识问答》、《视力不良防

治知识问答》等。至此,《标准走进百姓家丛书》形成了与百姓生活密切相关的“衣”“食”“住”“行”“游”“学”“用”“综合”“儿童读物”以及挂图等系列,初步建立了普及标准化知识的书系,赢得了百姓的一致好评。几年中,我社力邀的既具有广博的标准知识,又熟悉行业、熟悉读者需求的热心标准科普事业的作者,为奉献出优秀的科普作品倾注了全部才智。

我们设想,经过几年的不懈努力,该丛书将以它特有的形式,构成普及标准化知识的斑斓长卷。我们期待,标准化科普知识的宣传和传播,能使百姓的科学素质得到提高,从而为构建和谐社会贡献力量。

中国标准出版社

2009年1月

前 言

眼睛是人类感观世界中最重要器官，大脑中大约有 80% 的知识和记忆都是通过眼睛获取的。读书认字、看图赏画、看人物、欣赏美景、与人交往等都要用到眼睛。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线，再将这些视觉、形象转变成神经信号，传送给大脑。由于视觉对人如此重要，所以，每个人都应精心呵护自己的眼睛，每隔一两年检查一次视力。如果发现问题，应及时就医并按照医生的建议积极治疗，做好视力不良的防治工作。

青少年时期在人的一生中是接受能力最强、可塑性最大的时期，也正值各种行为和价值观念形成的关键时期，具有通过教育改变行为的可能性。儿童青少年在其读书学习、受教育过程中，更应注意用眼卫生，掌握视力不良防治、急救互救、人际交往、心理健康、膳食营养、运动与健身等方面的知识和技能，养

成科学、文明、健康的生活方式和行为习惯，保障个体健康，促进社会和谐。

本书是“标准走进百姓家丛书”之一，编写风格是以问答的形式，攫取已颁布实施的我国法律法规、国家标准(GB)、卫生行业标准(WS)和轻工行业标准(QB)等，用通俗易懂的语言、醒目的图表深入浅出地从八个方面介绍视力不良的防治工作，主要内容涉及有关视力的基础知识，常见眼病及其防治，儿童少年斜视、弱视和屈光不正的诊断及疗效评价，视力不良及其防治，视力表的标准要求，眼镜的标准要求，隐形眼镜，隐形眼镜护理液的卫生要求等。

希望通过阅读本书，能够使广大人民群众更好地掌握视力不良防治知识，培养爱眼护眼意识，确立健康信念，树立正确的卫生观念，建立健康的行为和生活方式，对提高我国全民的标准化意识和科学文化水平起到推动作用。

编 者

2009年2月

目 录

一、有关视力的基础知识

1. 眼睛是怎样构成的?	1
2. 眼睛是怎样进行工作的?	6
3. 什么是正视眼?	7
4. 什么是近视眼?	7
5. 近视有什么样的症状表现?	8
6. 近视眼是怎样进行分类的?	9
7. 什么是远视眼?	11
8. 什么是散光?	11
9. 什么是老视(老花眼)?	12
10. 什么叫做眼睛的调节(力)?	12
11. 什么是屈光不正?	12
12. 什么是屈光参差?	13
13. 高度近视眼的原因及其危害是什么?	13
14. 什么是散瞳验光?	16
15. 青少年近视患者为什么要散瞳验光?	16
16. 散瞳验光主要适宜于哪些情况?	16
17. 哪些人不适合散瞳验光?	17
18. 不同年龄的患者散瞳验光有何不同?	17

19. 散瞳是否有害? (18)
20. 散瞳需要何种资质的人员? (18)
21. 电脑验光是否可以信赖? (19)
22. 配眼镜为什么要测瞳距? (19)
23. 什么是紫外线? 紫外线与可见光有什么关系? (19)
24. 紫外线对人的眼睛能产生什么样的伤害? (20)
25. 经常戴太阳镜能保护视力吗? (20)
26. 太阳镜颜色的深浅与抗紫外线能力有关系吗? 夏天戴不防紫外线太阳镜对眼睛有何伤害? (21)
27. 太阳镜为什么价格相差很大? (22)
28. 有机动车驾驶员专用的眼镜吗? (22)
29. 戴隐形眼镜好还是框架眼镜好? (23)
30. 高折射镜片与普通镜片有什么区别? (23)

二、常见眼病及其防治

31. 什么是白内障? (25)
32. 什么是青光眼? (25)
33. 沙眼是什么病? 沙眼要如何防治? (27)
34. 什么是红眼病? (29)
35. 红眼病人怎样治疗? (30)
36. 红眼病人应注意哪些事项? (31)

- 37. 怎样预防红眼病? 32
- 38. 儿童视力不良的原因是什么及如何预防? 33
- 39. 先天性眼疾的原因是什么及如何治疗? 34
- 40. 眼外伤的原因是什么及如何预防? 34
- 41. 对眼外伤怎样进行紧急处理和初步急救? 35
- 42. 其他引起视力不良的原因是什么? 35

三、儿童少年斜视、弱视和屈光不正的诊断及疗效评价

- 43. 什么是斜视? 36
- 44. 斜视的原因是什么及如何预防? 36
- 45. 儿童少年斜视为什么要及时治疗? 37
- 46. 怎样对儿童少年斜视进行诊断及疗效评价? 37
- 47. 什么是隐斜视? 37
- 48. 什么是共同性斜视? 38
- 49. 什么是非共同性斜视? 38
- 50. 怎样对共同性斜视进行诊断? 38
- 51. 怎样对非共同性斜视进行诊断? 39
- 52. 怎样对共同性斜视的疗效进行评价? 39
- 53. 怎样对非共同性斜视的疗效进行评价? 40
- 54. 眼位偏斜检测需注意什么事项? 41
- 55. 什么是弱视? 41

56. 弱视的原因是什么及如何预防? 41
57. 儿童少年弱视为什么要及时治疗? 42
58. 怎样对儿童少年弱视进行诊断及疗效评价? 42
59. 怎样对弱视进行分级? 43
60. 怎样对弱视进行分类诊断? 43
61. 怎样对弱视治疗进行疗效评价? 44
62. 视力检测需注意什么事项? 44
63. 儿童少年屈光检测需注意什么事项? 45
64. 儿童少年近视、远视、散光等屈光不正为什么要及时治疗? 45
65. 儿童少年屈光检测有什么统一的要求? 46
66. 标准中是怎样定义儿童少年屈光不正的? 46
67. 什么是屈光检测? 47
68. 睫状肌麻痹剂的作用是什么? 47
69. 什么是屈光不正的矫正? 47
70. 儿童少年屈光检测有哪些技术规则? 48

四、视力不良及其防治

71. 学校为什么定期检查学生的视力? 50
72. 为什么要重视中小學生近视的预防治疗? 51
73. 青少年儿童时期为什么容易发生近视? 52
74. 儿童、青少年近视最大的特点是什么? 54

75. 近视对青少年儿童有哪些危害? (54)
76. 如何鉴别真、假性近视? (57)
77. 什么是验光? 为什么要验光? (58)
78. 中小學生驗光時怎樣合理選擇散瞳藥? (58)
79. 散瞳后应注意什么? (59)
80. 中小學生進行視功能檢查與成人的區別? (59)
81. 什麼年齡容易發生近視? 哪些孩子容易發生近視? (61)
82. 預防近視為什麼應從早從小重視? 應怎樣引導孩子預防近視? (62)
83. 為什麼預防近視應重點改善視覺環境因素? (62)
84. 中小學校教室的採光衛生標準是什麼? (62)
85. 中小學校教室照明的衛生標準是什麼? (64)
86. 教學用黑板的安全衛生要求是什麼? (64)
87. 中小學校課桌椅的功能和尺寸是如何規定的? (67)
88. 學前兒童課桌椅的功能和尺寸是如何規定的? (74)
89. 學校的近視預防如何與教學相結合? (77)
90. 良好的用眼習慣指什麼? (78)
91. 如何保證眼睛需要的營養? (79)
92. 如何合理安排課外活動預防近視? (80)
93. 為什麼加強體育鍛煉對預防近視有

好处?	81
94. 如何安排家庭学习的照明?	81
95. 用电脑时如何保护眼睛?	82
96. 怎样合理、科学地看电视?	83
97. 足够的睡眠有助于预防近视吗?	84
98. 常用的预防近视的方法有哪些?	84
99. 为什么说家长督促与配合是预防近视的关键?	86
100. 什么是假性近视?	86
101. 假性近视会变成真性近视吗?	87
102. 药物和仪器能治疗假性近视吗?	88
103. 中医按摩、中医针灸、贴耳豆能治疗假性近视吗?	88
104. 远雾视法、近雾视法能治疗假性近视吗?	89
105. 光学方法能防治近视吗?	89
106. 框架眼镜是矫正中小学生近视的唯一方法吗?	90
107. 角膜接触镜适合学生使用吗?	90
108. 角膜塑形眼镜(OK 镜)适合学生吗?	91
109. 手术方法矫正近视适合学生吗?	91
110. 什么情况下近视必须配眼镜?	92
111. 如何选适宜中小学生配戴的镜片和镜架?	92
112. 怎样的眼镜才合适?	93

113. 近视镜是否要经常戴? 95
114. 配了眼镜就可以一劳永逸吗? 95
115. 怎样进行眼睛的保健? 95
116. 怎样拥有一双漂亮的眼睛? 99

五、视力表的标准要求

117. 视力表中的视标形状是怎样规定的? 102
118. 在 GB 11533—1989《标准对数视力表》
中对视力表印制规格是怎样要求的? 103
119. 怎样使用视力表? 106
120. 怎样进行视力测定? 107
121. 如何对视力进行记录? 108

六、眼镜的标准要求

122. 什么是单光眼镜镜片? 111
123. 什么是多焦点眼镜镜片? 111
124. 什么是球镜镜片? 111
125. 什么是散光镜片? 111
126. 什么是硬性接触镜? 112
127. 什么是亲水镜片? 112
128. 什么是角膜镜? 112
129. 什么是瞳距? 112
130. 什么是顶焦度? 112
131. 眼镜镜片是怎样进行分类的? 113