

我们要健康



# 眼睛书

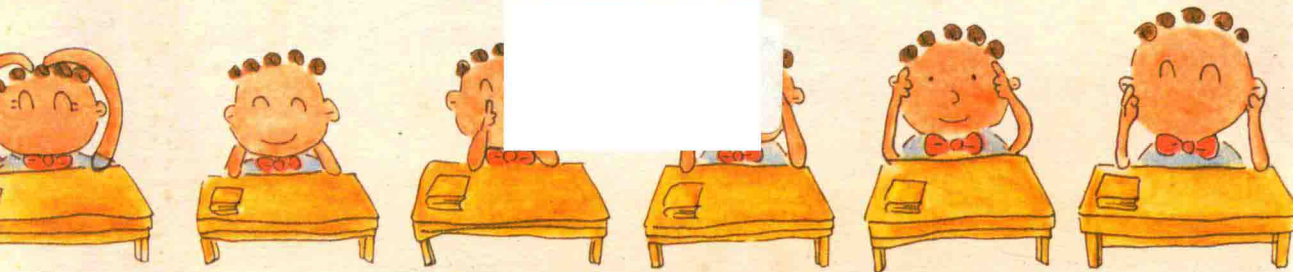


丛书主编 陆茵

编著 高虹霞 陈滨

绘图 褚凌琳 张卡飞

浙江教育出版社





## 推荐序



梁启超先生在《少年中国志》中这样写道：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强……”少年儿童的健康是全社会共同关注的问题。21世纪，我国的独生子女日益增多，家长对少年儿童的健康问题更加关注，都希望自己的孩子健康、聪明、美丽。

家庭是孩子成长的摇篮，父母是孩子的老师，孩子在这里生活、成长，习惯在这里养成，教育从这里开始。家庭对孩子的日夜熏陶、潜移默化作用是社会和学校所无法代替的。从某种意义上说，父母是孩子最好的健康专家。父母掌握的正确健康知识越多，孩子的健康就越有保证。为此，浙江教育出版社不失时机地隆重推出了《我们要健康丛书》。虽然介绍育儿经验、健康知识的读物汗牛充栋，但是以逗趣的图文、浅显易懂的解说来描述少儿常见疾病的书真是凤毛麟角。《我们要健康丛书》就是这样一套适合亲子共读的健康漫画书。

做家长的都有这样的体会，每当孩子患病时，家长就只能匆匆将其送往医院。每位家长的心里实在是不愿意让孩子吃药、打针，但自己又束手无策，此时多么希望自己是一位有经



验的儿科专家，能轻松治愈孩子的病症。可是家长的知识毕竟有限，于是大家几乎提出了同样的问题：假如我是一个不具备基本医学知识的人，那么我真正需要的是什么样的健康指南？

现在，请大家翻开这套《我们要健康丛书》。这套丛书以健康生活为主旨，以手绘漫画的形式让大家轻松了解人体各个系统的结构与功能，以对话的形式介绍各种常见疾病的典型症状与家庭护理方法，以知识链接的方式拓展小朋友的思维，以专家建议的形式告知大家进行医学专业诊治的必要性，将专业知识与科学普及紧密结合，以解除大家对常见疾病认识上的偏见与误解，让大家了解什么才是真正优质的健康生活。

人的健康在很大程度上取决于青少年时期的生活习惯。许多疾病都有一个长期积累的过程。人体和机器一样，也有劳损消耗，多爱惜早爱惜，就能延缓衰老和疾病的来临，反之，则可能加速这个必然的过程。因此，让我们一同加入《我们要健康》的队伍，一起享受健康、优质的幸福生活。

中华医学会儿科分会副主任委员 赵正言教授

2009年11月27日



# 目 录

- ◆ 眼睛是人体最重要的感觉器官 1
- ◆ 眼睛的立体视觉 2
- ◆ 眼睛是心灵的窗户 4
- ◆ 不同形状的眼睛 5



- ◎ **眼睛大学问1** 为什么我是单眼皮，她是双眼皮？ 6
- ◆ 未来社会的身份证——眼睛锁 7

## 从数字看眼睛 8

- ◆ 眼球的大小 9
- ◆ 眼轴的长度 10

## ◎ **眼睛大学问2** 不同光线下的瞳孔变化

- ◆ 我的睫毛长吗？ 12
- ◆ 睫毛会越剪越长吗？ 13
- ◆ 什么是眼压？ 14
- ◆ 什么是视力？ 16
- ◆ 视力的检查 17



- ◆ 人眼及视力的发育过程 18
- ◆ 动物的视力 20
- ◆ 什么是人眼的视野？ 22
- ◆ 什么是盲区？ 23
- ◆ 视野超广的动物 24
- ◆ 奇特的动物眼睛 26





## 眼睛面面观 28

- ◆ 人眼的结构 30
- ◆ 眼睛附属器 32
- ◆ 人为什么会流泪? 34
- ◆ 动物会流泪吗? 35
- ◆ 人为什么总是眨眼睛? 36
- ◆ 视觉的最高统帅在哪里? 37
- ◆ 阳光是什么颜色的? 38



- ◆ 人眼的屈光系统 39
- ◆ 精细的成像系统 40
- ◆ 人眼是高级的复眼 42
- ◆ 人眼由千万只“单眼”组成 44
- ◆ 人眼注视物体时的神秘现象 45
- ◆ 神秘现象的解密 46
- ◆ 人眼让物体隐形的绝招 47
- ◆ 眼睛的“图像缓冲”功能 48

- ◆ 晚上人眼为什么看不到东西? 49
- ◆ 人眼的暗适应 50
- ◆ 动物在夜晚如何行动? 51
- ◆ 近视是怎么回事? 52
- ◆ 为什么近视的发病率这么高? 53



- ◆ 近视患者的表现 54
- ◆ 鱼眼近视吗? 55
- ◆ 非正常视力的矫正方法 56
- ◆ 为什么游泳前要翻看眼睑? 57
- ◆ 沙眼患者的表现 58
- ◆ 如何预防沙眼? 59
- ◆ 5岁的小朋友为什么戴眼镜? 60
- ◆ 如何预防弱视? 62
- ◆ 泪囊炎是怎么回事? 64



- ◆ 泪囊炎的治疗 65
- ◆ 红眼病患者为什么不能上学? 66
- ◆ 红眼病患者要出门, 怎么办? 68
- ◆ 如何预防红眼病? 69
- ◆ 眼外伤——儿童致盲的凶手 70
- ◆ 沙尘迷眼手勿揉 72
- ◆ 雪光、强光也伤眼 73
- ◆ 不同眼外伤的家庭应急处理 74
- ◆ “挑针眼”是怎么回事? 78



- ◆ 电脑视力综合征——干眼症 80
- ◆ 如何预防干眼症? 81
- ◆ 为什么他辨不清红绿灯指示? 82
- ◆ 色盲和色弱 84





## 优质眼睛生活 86

- ◆ 如何拥有健康明亮的眼睛? 88
- ◆ 2008年版眼保健操 92
- ◆ 如何放松眼睛? 93
- ◆ 点眼药水的正确方法 94
- ◆ 涂眼药膏的正确方法 95
- ◆ 使用眼药的注意事项 96

### ◎眼睛大学问3 眼药的存放与检查 97

- ◆ 眼睛爱“吃”什么? 98
- ◆ 哪种眼镜适合我? 100
- ◆ 戴错眼镜的后果 101
- ◆ 配眼镜后要长期戴吗? 102
- ◆ 小朋友戴眼镜后, 度数会越来越深吗? 103

### ◎眼睛大学问4 远视就是老视吗? 104

- ◆ 成人戴隐形眼镜的优点 105
- ◆ 初戴隐形眼镜应注意的问题 106

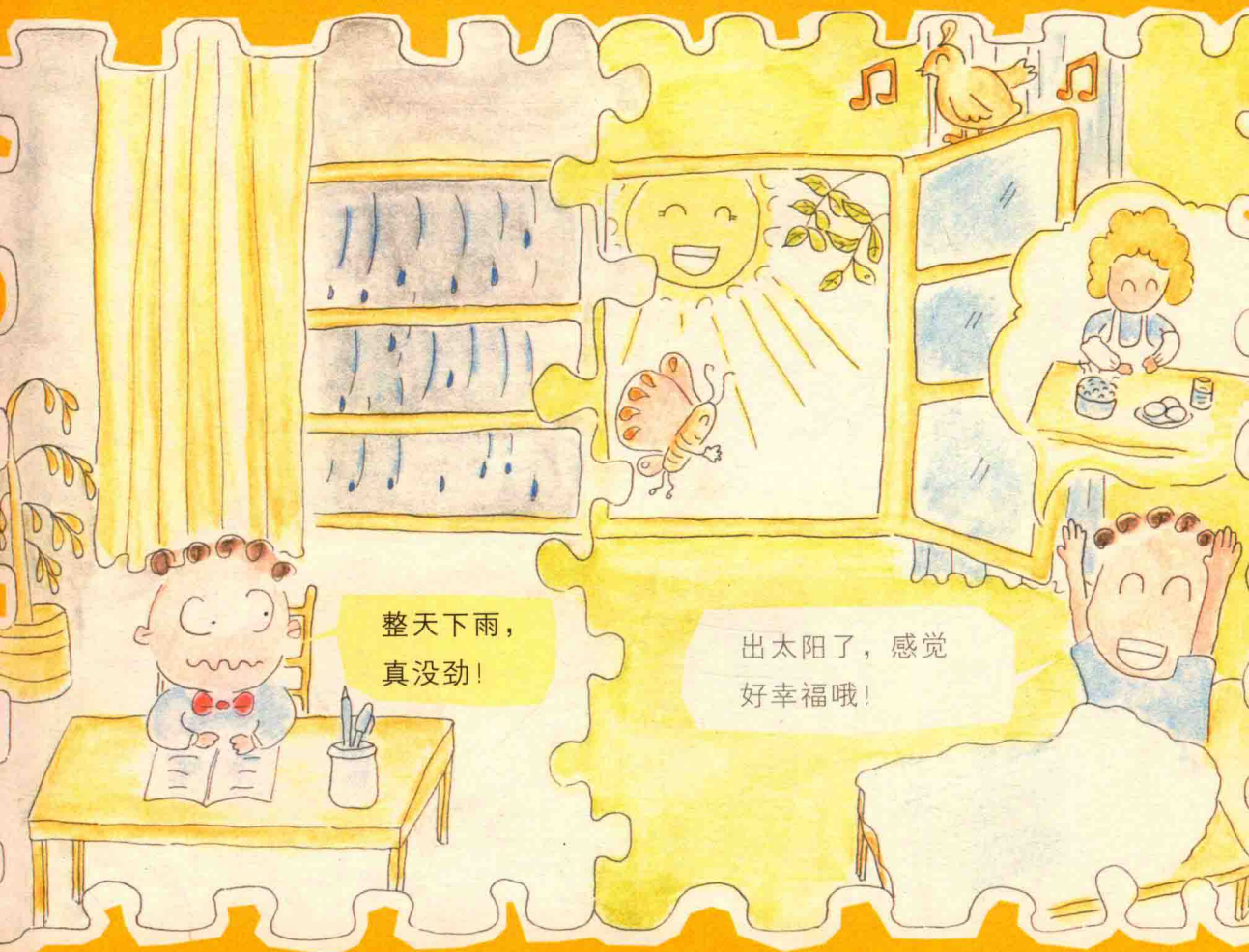


- ◆ 儿童不宜做准分子激光手术 108
- ◆ 缓解眼疲劳的茶 110
- ◆ 缓解眼疲劳的食疗法 111



# 眼睛是人体最重要的感觉器官

人从外界所获得的信息中，有**80%~90%**是通过眼睛接收后传递给大脑的。



# 眼睛的立体视觉





明处

头上顶了5个碗，技艺高超啊！

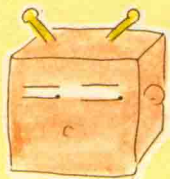
暗处

# 眼睛是心灵的窗户

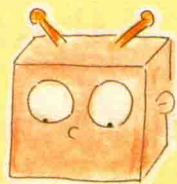


眼睛不仅能让我们感受五彩缤纷的世界，  
同时也能让我们看到人的内心深处，了解心灵  
诉说的话语。

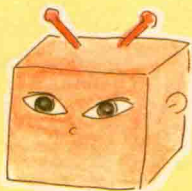
# 不同形状的眼睛



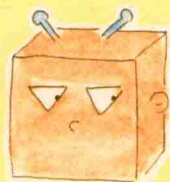
细细的眼睛，像两条线



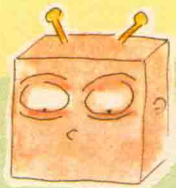
圆圆的眼睛



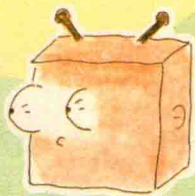
丹凤眼



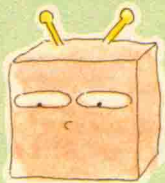
三角眼



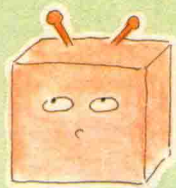
深深的眼眶



眼睛外突



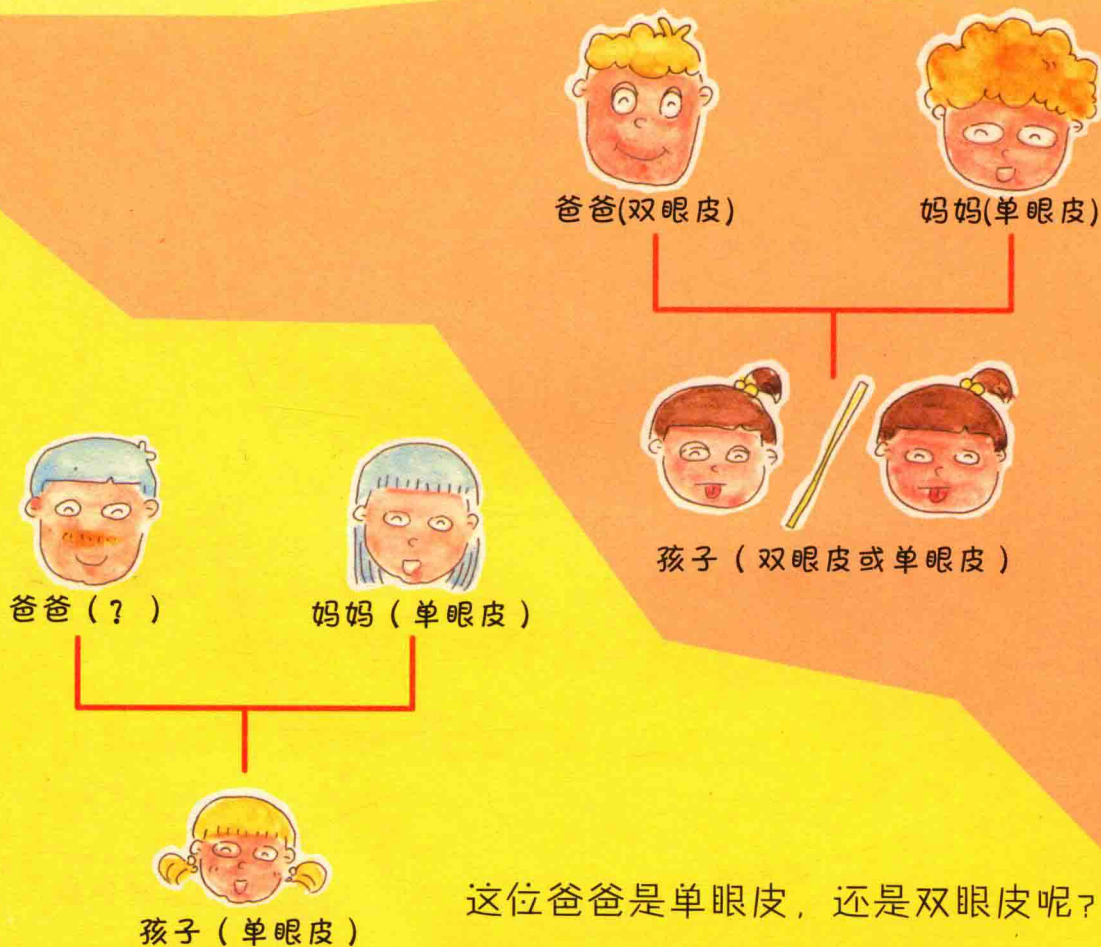
眼形长



眼形短

## 为什么我是单眼皮，她是双眼皮？

这是生物遗传学上的原因。双眼皮是显性基因，而单眼皮是隐性基因。



## 未来社会的身份证——眼睛锁

虹膜的表层有凹凸不平的褶皱，每个人的虹膜独一无二，而且永远不会改变。根据这一特点，科学家研制了电子密码门锁，只要利用激光仪扫描虹膜，便可即时确认身份。



### 知识链接

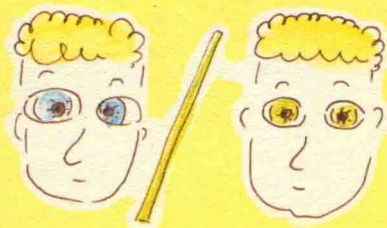
虹膜的颜色随着所含色素的多少而不同：黄种人、黑种人的虹膜呈棕色，白种人的虹膜呈蓝色或绿色。



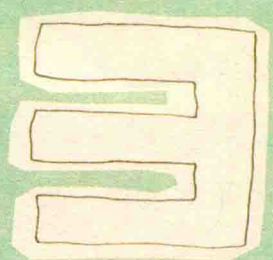
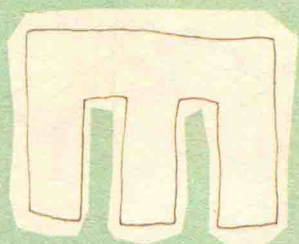
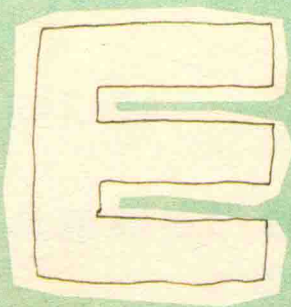
黄种人



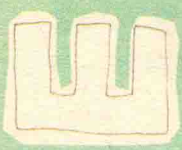
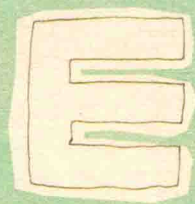
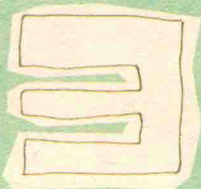
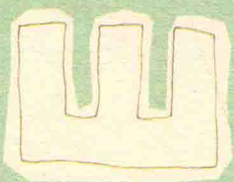
黑种人



白种人

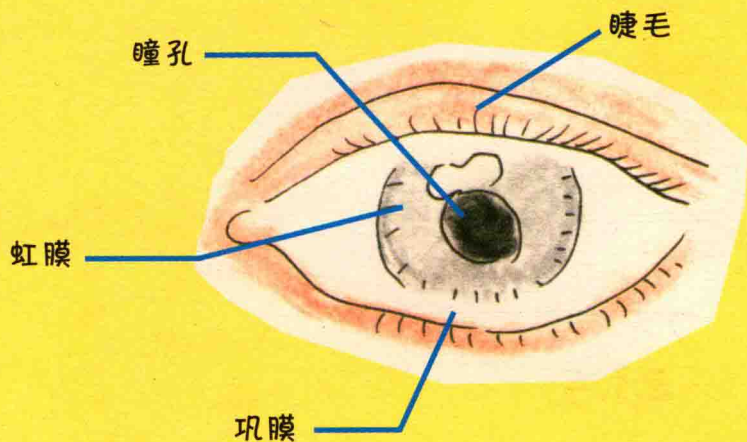


从数字看眼睛





## 眼球的大小



眼球约 **23.5**毫米宽，  
**24.0**毫米厚，  
**23.0**毫米高。

## 知识链接

世界上眼球最突出的人

1998年，美国人金·古德曼能使她的  
 眼球突出眼眶**11**毫米。

