

JIAN K ANG JIAO YU CONG SHU

健康教育丛书



主 编 张文康  
副主编 佘 靖

“健康家园”

——医学科普进万家十年大行动”  
全国组委会组织编写

# 近 视 眼

编 著 肖国士 肖 坚

# 69

中国中医药出版社

健康教育丛书

69

# 近视眼

肖国土 肖 坚 编著

中国中医药出版社  
·北 京·

## 图书在版编目(CIP)数据

近视眼 / 肖国士等编著. -2 版. -北京:中国中医药出版社, 2005. 1  
(健康教育丛书)

ISBN 7-80156-794-3

I. 近... II. 肖... III. 近视 - 基本知识 IV. R778. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 133652 号

责任编辑:罗会斌

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦)

电话:64405750 邮编:100013

(邮购联系电话:84042153 64065413)

印刷者:河北天普润印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开本:850×1168 毫米 32 开

字数:49 千字

印张:5.125

版次:2005 年 1 月第 2 版

印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

册数:4000

书号:ISBN 7-80156-794-3/R·794

定价:10.00 元

如有质量问题,请与出版社发行部调换。

[HTTP://WWW.CPTCM.COM](http://www.cptcm.com)





# 健康教育丛书

主 编 张文康

副主编 余 靖

专家审定委员会(以姓氏笔画为序)

王永炎 石学敏 卢世璧

吴咸中 沈自尹 陈可冀

胡亚美 翁心植 程莘农

裘法祖

健康家园全国组委会组织编写

Jk

# 再版说明

---

自 2000 年“健康家园——医学科普进万家 10 年大行动”开展以来，得到了卫生部、国家中医药管理局及各地卫生行政主管部门的高度重视。截止到目前，此项活动开展了近 4 年的时间，各地结合自身情况，分别开展了不同的形式多样的医学科普宣传活动，取得了良好的社会效果。作为此项活动的宣教材料——《健康教育丛书》也得到了广大读者的一致好评。据不完全统计，包括赠阅和销售在内，本套丛书已印制发行 500 余万册，充分证明了广大人民群众对健康教育活动和医学科普知识的需求与渴望。



随着时代的发展，科学技术的发展日新月异，中西医知识亦不断更新，医学科普知识在很多领域的概念和内容也产生了变化，同时出现了一些新的疾病谱，如 SARS 的暴发流行，使人们对传染病的看法，对医

学领域的重视，对人的生命与健康的高度关注等，都产生了深刻的变化，所以修订《健康教育丛书》，使人们对医学科普知识能够耳目一新，是十分必要的。基于以上认识，我们请上百位专家对每一本书都进行了认真的修订，并对有些内容进行了删减，如医院专科、因地址、电话、邮编及增减医院专科等诸多因素，很难给广大读者一个准确的信息，为避免误导读者，决定删除此栏目。因结核病较前发病率明显提高，同时增加了一本《肺结核》。因艾滋病的增长率很快，引起全世界的高度重视，故又增加了一本《艾滋病》。共计 80 种。在修订的过程中，有关院士非常重视，提出了很多好的修订意见，并帮助对有关内容进行认真审定。再此表示衷心的感谢。

希望本套丛书的修订出版能给广大读者带来更新更全的医学科普知识，为您的健康幸福生活带来有益的帮助！也希望藉此能把“健康家园”活动更深入地开展下去，并把健康科普宣传活动推向新的高潮！

中国中医药出版社

2004 年 12 月

# 出版者的话

---

人生最宝贵的应该是生命和健康,健康与疾病是全社会都非常关注的问题,它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题,他们制定的不是重在有病去治,而是无病先防的预防为主

的卫生工作方针。2000年为了积极贯彻江泽民同志崇尚科学,大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神,及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作电视电话会议的讲话精神,精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家10年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色,张文康部长不但亲自担任活动组委会主任,还亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分80分册,



介绍近百种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药禁忌等防治疾病的知识,并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民的健康意识与身体素质,把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性,组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定,并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任,为了使本丛书长盛不衰,我们准备定期修订,以使每个家庭能经常获得防病治病的新知识,使人人享有健康。



中国中医药出版社

2004年12月



# 目录

## 一般知识

- 什么叫近视 ..... (3)
- 什么是假性近视?如何鉴别真假近视 --- (6)
- 发生近视的主要因素有哪些 ..... (8)
- 什么叫近视散光 ..... (14)
- 什么是近视屈光参差 ..... (16)
- 什么是近视性弱视 ..... (18)
- 近视眼如何自我检测 ..... (19)

## 疾病信号

- 近视眼有哪些自觉症状 ..... (23)



近视眼可出现哪些病理改变 .....	(25)
近视眼对患者的身心健康有何 影响 .....	(27)
为什么戴镜后会出现干扰症状 .....	(29)

## 检查须知

什么叫视力,如何检查视力 .....	(35)
检查视力有哪些注意事项 .....	(39)
什么叫饱和视力,什么叫矫正视力 .....	(41)
什么叫主观验光法 .....	(43)
什么叫客观验光法 .....	(46)
综合验光仪验光有哪些优点 .....	(49)
给青少年近视眼配眼镜为什么要 扩瞳验光 .....	(51)
配眼镜为什么要测瞳距 .....	(53)
电脑验光的结果是否正确,能否作为 青少年近视配镜的依据 .....	(55)
如何看懂验光单 .....	(57)



## 新技术新方法

- 假性近视怎样治疗 ..... (61)
- 治疗近视的中医中药疗法有哪些 ..... (63)
- 如何看待市场上出售的各种近视  
    治疗仪 ..... (67)
- 角膜放射状切开为什么能治疗  
    近视 ..... (69)
- 进行性近视为什么要做后巩膜加固术 ..... (71)
- 晶状体屈光手术为什么能矫治  
    高度近视眼 ..... (72)
- 准分子激光为什么能治疗近视 ..... (74)
- OK 镜如何治疗近视 ..... (78)
- 配戴硬性透氧性隐形眼镜(RGP 镜)  
    有哪些优点 ..... (82)
- 近视眼配镜要遵循哪些原则 ..... (84)
- 患近视的儿童要不要配戴眼镜 ..... (87)
- 近视眼为什么不要戴别人的眼镜 ..... (89)
- 哪些近视眼配眼镜后需要经常戴 ..... (91)



怎样才能配到一副准确、舒适的

近视眼镜 ..... (93)

近视眼配戴隐形眼镜有哪些优点和

注意事项 ..... (95)

配戴隐形眼镜可发生哪些并发症 ..... (97)

配渐变眼镜有哪些优点 ..... (99)

配树脂镜片眼镜有哪些优点 ..... (101)

配镀膜镜片眼镜有哪些优点 ..... (102)

## 家庭保健

如何预防近视眼 ..... (107)

戴隐形眼镜的并发症如何预防 ..... (110)

眼保健操预防近视的道理何在 ..... (112)

看电视应注意哪些问题 ..... (114)

使用电脑应注意哪些问题 ..... (116)

近视手术后要注意哪些问题 ..... (118)

患高度近视的人应注意哪些问题 ..... (119)

高度近视眼在选择职业时应注意

什么 ..... (121)



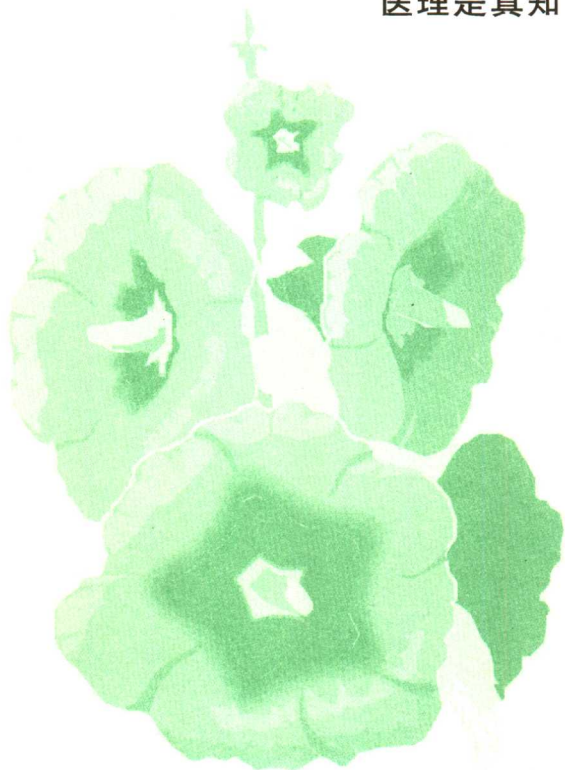
- 儿童戴眼镜应该注意哪些问题 ..... (123)
- 近视眼应补充哪些营养 ..... (126)
- 如何保护眼镜 ..... (128)
- 近视性弱视如何做家庭矫治  
    训练 ..... (131)
- 滴眼药应注意哪些问题 ..... (135)
- 防治近视可供演唱的儿歌有哪些 ..... (138)

## 关键词索引

..... (141)

# 一般知识

健康需知识  
医理是真知





## 什么叫近视

看远模糊不清，看近清楚自如，配戴眼镜后远视力可提高，这就是近视眼。在社会上不难发现，在干脑力劳动的知识分子中戴眼镜的多，干体力劳动的特别是农民戴眼镜的少，说明近视与读书有一定的关系。有人认为随着科学的进步，近视眼将成为人类进化过程中不可避免的一种文明病。

从近视眼的屈光状态来看，是由于眼屈光系统的后主焦点与眼的感光层（视网膜）两者之间相互位置没有安排恰当所形成。眼的屈光力量过强，而眼球前后轴长仍属正常者，称屈光性近视；眼的前后轴过长，眼的屈光力正常者，称轴性近视。此外，还有由屈光力量过强



合并眼轴过长者。无论哪种近视，其共同特点是屈光系统的远点在有限远以内，平行光在视网膜前形成焦点，因而远视力降低。为了看得清楚要将物体移近，使进入眼内的光散开，物像移到视网膜上。

眼睛所能看清楚的最远点，称为远点。按屈光学的观点，在视网膜的中心凹处放一点状光源，此光源所发的光经眼屈光系统后在空间聚焦之点为该眼的远点。正视眼的远点在无限远，所以能看清楚远处物体；远视眼的远点在眼球之后，为了看清远处的物体，要使用相当程度的调节，把眼球后面的虚焦点移到眼前的无限远处，所以远视眼比正视眼和近视眼易产生视疲劳。近视眼的远点在有限远以内，