



眼与眼镜 200 问

呼正林 编著



军事医学科学出版社

眼与眼镜 200 问

呼正林 编著

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

眼与眼镜 200 问/呼正林编著. - 北京:军事医学科学出版社, 2005.
ISBN 7-80121-622-9

I. 眼… II. 呼… III. 眼镜学 - 普及读物
IV. R778.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 010063 号

出 版:军事医学科学出版社
地 址:北京市海淀区太平路 27 号
邮 编:100850
联系电话:发行部:(010)63801284
63800294
编辑部:(010)66884418
传 真:(010)63801284
网 址:<http://www.mmsp.cn>
印 装:华润印装厂
发 行:新华书店

开 本:787mm × 1092mm 1/32
印 张:10.25
字 数:173 千字
版 次:2005 年 10 月第 1 版
印 次:2005 年 10 月第 1 次
定 价:18.00 元

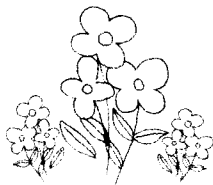
本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

如何配一副适合自己的眼镜,如何去判断自己眼镜质量的好坏,眼镜如何保养,戴上眼镜后怎样才能保护自己的视力,这些是每一个戴眼镜的人都应该知道的问题。

作者从事验光职业技术培训工作 20 余年,以独特的视角,浅显的文字,朴实的言语,为广大配戴镜者编写了这本关于眼镜验配、戴用和眼的保健知识一书。

本书通过对视光学和眼镜学的知识讲解,旨在提高消费者对眼镜质量优劣的判别,合理科学地配戴眼镜,亦可供眼镜行业的从业者、视觉卫生工作人员阅读。



前 言



我国戴用眼镜的人的比例是相当高的,特别是因近视戴眼镜的人越来越多。在北京、上海等城市的大、中学生中,近视眼的检出率逐年上升。据统计,中学生和大学生近视眼检出率分别为40%和70%。据1995年的资料估计,我国近视眼人数超过3亿,约占世界近视眼的33%。这是戴用眼镜者增多的首要原因。其次是随着我国经济的持续高速发展,生活质量得到了前所未有的提高,对美的要求和对眼镜的科学验配戴常识都相应地得到了提高。最后一个原因是由于人们物质生活水平和科学文化素质的提高,促进了对眼睛的防护需求,因此,戴特殊防护眼镜的人逐渐增多。总之,戴眼镜的人呈不断增长的趋势,与此同时,眼镜生产的数量增长得更快。

我国的相关部门特别重视验、配镜的质量问题,组织开展了大规模的验光、配镜培训工作。劳动人事部门启动了验光职业资格证书准入制度;技术监督部门加大了产品质量的监督力度。有些地方如北京就已启动生产经营许可证制度。这些措施,使我国眼镜行业的专业水平和操作技能都得到了提高。但也应看到,我国幅员辽阔,企业间、地区间差异很大,就是

在大城市中,这种差异也是不容忽视的。

任何一家眼镜店,都会为顾客提供三种服务:精神服务、专业服务、产品服务。这三种服务作用于顾客,顾客根据社会常识和社会阅历,对精神服务做出评价并不难,但对专业服务和产品服务则很难做出评价,因为顾客缺乏这方面的专业知识,对遇到的问题很无奈,对服务的质量根本无法界定。眼镜行业应从眼镜戴用者的利益出发,不断提高服务者的专业技术水平和职业道德水平,但作为眼镜戴用者,不如自己增加一些知识,以解决实际问题,配上一副自己满意的眼镜。

本书就是从戴镜者角度出发,将视光学和眼镜学方面的知识,以简洁、通俗的语言介绍给眼镜戴用者。戴镜者通过阅读本书,可以了解非常实用也非常有趣的视光学和眼镜学的基础知识;

了解眼镜行业一些情况,明白眼镜是怎样生产出来的;

知道怎样去判断眼镜的优劣;

知道眼镜怎样保养;

知道戴镜后怎样保护自己的视力。

愿本书能给戴眼镜的朋友一些有益的帮助。

编者

2003年7月5日



目 录

第一章 我们的眼——有趣的常识

1. 眼的科学描述是什么? (2)
2. 眼球的外部形态是怎样的? (3)
3. “瞳孔”的作用是什么? (4)
4. 瞳孔一定是圆的吗? (5)
5. 瞳孔的大小变化规律是什么? (6)
6. 光在我们的眼里怎样“留影”的? (7)
7. 人眼中的“相片底版”的作用是什么? (9)
8. 用眼和眼睛的新陈代谢有什么关系? (11)
9. 生理盲点是怎么回事? (12)
10. 光是怎样进入我们眼睛的? (14)
11. 正常的眼睛对光有多大屈光力量? (16)
12. 有人说,近视眼像一个“凸”透镜,而远视眼像
一个“凹”透镜。这种说法对吗? (17)
13. 眼睛的长短和屈光程度有什么关系? (18)
14. 近视眼能看多远? (19)
15. “鼠目寸光”之人,到底可以看多远? (21)



16. 我们的眼睛是怎样进行自动变焦的? (22)
17. 人到底能看清楚多近的物体? (24)
18. 怎样看近物,才是合理的? (26)
19. “好”眼就一定是好的吗? (27)
20. 远视眼为什么容易产生视觉疲劳? (28)
21. 近视眼是病吗? (30)
22. 近视 = 近视眼吗? (32)
23. 43 年后重见光明,会带来美好吗? (33)
24. 一个终生没有眼的人,世界对他而言是
什么颜色的? (35)
25. 站在月球上,可以看到长城吗? (36)
26. 什么样的人需要戴眼镜? (37)
27. 眼镜还可能有什么作用? (38)

第二章 “好眼镜”与“坏眼镜”

28. 什么样的眼镜是合格的眼镜? (40)
29. 合格的眼镜就是好眼镜吗? (41)
30. 合格的眼镜要达到哪些要求? (42)
31. 合格的眼镜适合戴用者吗? (47)
32. 取眼镜时,如何判断眼镜合格与否? (48)
33. 什么样的眼镜戴起来才舒适? (50)
34. 眼镜有什么作用? (52)
35. 眼镜不可能有哪些作用? (53)



第三章 全面了解你的视力——科学验配镜

- 36. 什么是视力? (56)
- 37. 视力表有哪几种? (57)
- 38. 视力 1.0 或 0.1 说明了什么? (58)
- 39. 视力的标准是如何确定的? (59)
- 40. 人最好的视力是多少? (61)
- 41. 每个人都有立体视觉吗? (62)
- 42. 屈光不正有几类? (64)
- 43. 屈光不正的程度是怎样表述的? (65)
- 44. 屈光不正 = 屈光不正眼吗? (66)
- 45. 视光学工作者对视力状况是如何判定的? (67)
- 46. 什么叫做视力下降? (68)
- 47. 为什么视力正常的人也要定期检查视力? (69)
- 48. 在视力检测时应该怎样“看”视力表? (71)
- 49. 近视眼的裸眼视力和戴用的眼镜度数有什么关系? (72)
- 50. 什么是假性近视眼? (73)
- 51. 如何确认是近视现象还是近视眼? (74)
- 52. 散光眼是怎么回事儿? (75)
- 53. 老视眼是怎么发生的? (77)
- 54. 近视眼会转化为老花眼吗? (78)



55. 为什么不足 40 岁的人也会出现不能持久阅读的现象? (79)
56. 屈光参差是怎么回事儿? (80)
57. 屈光参差会有什么症状? (81)
58. 视疲劳有哪些症状? 休息后是否可以消除视疲劳? (82)
59. 什么样的眼容易感觉疲劳? (84)
60. 什么是斜视眼? (85)
61. 斜视发生的原因是什么? (86)
62. 儿童为什么会呈现“对眼现象”? (87)
63. 远视眼为什么容易发生内斜视? (88)
64. 近视眼为什么容易发生外斜视? (89)
65. 什么是隐斜视? (90)
66. 斜视对人的影响是什么? (92)

第四章 选择适合于自己的眼镜架

67. 眼镜架有哪些种类? (94)
68. 怎样从材质角度进行选择? (96)
69. 怎样选择一款与自己的脸型相宜的眼镜架? (97)
70. 眼镜架的规格尺寸必须与瞳距一致吗? (100)
71. 眼镜架的规格尺寸与瞳距一致,是否就一定是合适的眼镜架呢? (102)



72. 眼镜架不合适,怎么办? (104)
73. 镜圈与眼睛的位置怎样才是合理的? (105)
74. 如何识别钛金属眼镜架? (106)
75. 购买钛金属材料制作的眼镜架应
注意什么? (108)
76. 怎样选择适合自己脸型的眼镜架? (109)
77. 怎样选择适合自己的颜色? (112)

第五章 选择最合适的眼镜片

78. 眼镜片有哪些材质? (114)
79. 水晶镜片能“养眼”吗? (116)
80. 什么叫“超薄”镜片? (118)
81. 光学眼镜片可以吸收紫外线吗? (119)
82. 树脂片是塑料还是塑胶片? (120)
83. 制造树脂镜片的材质有几种? (121)
84. 树脂镜片的耐磨性能差怎么办? (123)
85. 树脂镜片中也有超薄片吗? (124)
86. 什么样的人应该使用超薄片? (125)
87. 低度近视眼,可以使用超薄片吗? (126)
88. 有没有不产生色散的镜片? (127)
89. 镜片“加膜”有什么作用? (128)
90. 镜片的膜有多少种?
可以“加”多少层? (129)
91. “加硬”膜有什么作用? (130)



- 92. “减反射”膜有什么作用? (131)
- 93. “抗辐射”膜有什么作用? (132)
- 94. “防雾”膜有什么作用? (133)
- 95. 偏光镜的作用是什么? (134)
- 96. 什么是双光镜片? (135)
- 97. 什么是渐进镜片? (137)

第六章 科学验光——屈光检测

- 98. 到什么样的眼镜店(铺)验配镜,
质量保证系数较大? (140)
- 99. 如何分辨验光人员的真假? (141)
- 100. 什么时间去验光最适合? (143)
- 101. 去什么地方验光好? (144)
- 102. 验光过程中,验光师和被验者相互作用
是什么? (145)
- 103. 验光到底要经过一个什么样的过程? (147)
- 104. 戴用隐形眼镜者还有哪些必要的检查? ... (149)
- 105. 验光前为什么一定要检查旧眼镜? (150)
- 106. 最常用的验光设备有哪些? (151)
- 107. 眼镜行业中,使用的高新验光设备
有哪些? (154)
- 108. 使用电脑验光仪验光的优缺点有哪些? ... (159)
- 109. 使用睫状肌麻痹剂“散瞳”的医学意义
是什么? (161)



110. “散瞳”验光的优缺点是什么? (162)
111. 散瞳后测得的即时屈光度,可以用来
配眼镜吗? (163)
112. 散瞳的意义是什么? (164)
113. 是否每一次验光都有必要散瞳? (165)
114. 如何选择应用睫状肌麻痹剂(散瞳药)? ... (166)
115. 经过散瞳,如何确定配镜度数? (167)
116. 怎样判断“假性近视”? (168)
117. 什么样的人可以考虑常瞳验光? (169)
118. 常瞳检影验光的优缺点是什么? (170)
119. 验光过程中,通过在试镜架上不断调整的镜片,
所获得的视像变化的规律是什么? (171)
120. 验光要使被测者两眼达到什么样
的状态? (173)
121. 验光中,使用四光点视标进行
检查的目的是什么? (174)
122. 验光过程中,为什么要进行红、
绿双色试验? (175)
123. 验光室内测出的屈光度就是配镜用的
屈光度吗? (177)

第七章 眼镜的行走试戴与瞳距测量

124. 验光一定要进行行走试戴吗? (180)
125. 在行走试戴中,被测者应注意什么? (181)





- 126. 为什么要测量瞳距? (183)
- 127. 常用的瞳距测量方法有几种? (185)
- 128. 使用直尺测量法测量瞳距产生错误的
原因是什么? (186)
- 129. 眼镜的光学中心距与瞳距不符时会
产生什么结果? (188)
- 130. 测量远用瞳距哪些方法是错误的? (189)
- 131. “近用瞳距”有哪些错误测量法? (190)
- 132. 远用瞳距与“近用瞳距”有什么关系? ... (192)
- 133. 验光处方至少应包括哪些数据? (194)
- 134. 处方上的镜度有什么规律? (195)
- 135. 矫正视力都可以达到 1.0 吗? (197)
- 136. 屈光矫正的最高境界是什么? (198)
- 137. 是谁决定了验光后的矫正镜度? (199)

第八章 戴镜后的调适与注意事项

- 138. 戴用什么样的眼镜需要适应? (202)
- 139. 怎样知道能不能适应一副眼镜? (204)
- 140. 初戴双光镜者应注意什么? (205)
- 141. 初戴渐进眼镜者,怎样做才能尽快适应? (206)
- 142. 配了眼镜,需要常戴吗? (208)
- 143. 儿童远视眼伴内斜视佩戴矫正眼镜常会感到
很难适应,是眼镜配戴不合适吗? (209)



144. 一旦戴上眼镜,是不是就可以一劳
永逸了呢? (211)
145. 戴镜者还需要定期验光吗? (212)
146. 定期复检时,出现什么情况需要
重新配镜? (214)
147. 有人总要用手指向上推动镜梁是
怎么回事? (215)
148. 眼镜架和头、面部接触的部位感到明显压痛,
甚至造成皮肤损伤,是什么原因? (217)
149. 高度屈光不正者用高折镜片(“超薄”镜片),为什
么总觉得镜片周边区域的清晰度较差? ... (219)
150. 初次戴用隐形眼镜有异物感,
是眼镜有问题吗? (222)
151. 戴框架眼镜者换用隐形眼镜后,常常会感到
看东西的清晰度下降是怎么回事儿? (223)
152. 戴用隐形眼镜就不用配普通眼镜了吗? ... (224)
153. 隐形眼镜可以长时间戴用吗? (225)
154. 戴用隐形眼镜后,眼发干是怎么回事儿? (227)
155. 戴用软性隐形眼镜应注意什么? (228)
156. 太阳镜能吸收紫外线吗? (230)
157. 偏振光眼镜有什么作用? (231)
158. 如何识别偏振镜的真假? (233)
159. 近视眼如何使用太阳镜? (234)
160. 戴眼镜最应该注意什么? (236)
161. 如何清洁普通眼镜? (238)



162. 在寒冷季节怎样防止镜片表面水的
冷凝集现象? (240)
163. 荧屏对人眼的影响是什么? (242)
164. 注视荧屏画面应注意什么? (245)
165. 初次戴用隐形眼镜者应注意什么? (247)
166. 戴用隐形眼镜会遇到什么问题? (249)
167. 屈光不正者在选择自己从事的职业时
应注意什么? (251)
168. 不分时间、地点,持续戴用太阳镜对
眼有什么影响? (253)
169. 怎样检查眼镜的质量? (254)
170. 光致变色镜片可以做太阳镜吗? (256)
171. 戴上眼镜后,度数的增加就快,
这种说法正确吗? (257)
172. 大眼镜不准,小眼镜准,这种说法
有道理吗? (258)

第九章 屈光不正的矫正与“治疗”

173. 根治屈光不正最合理的办法是什么? (260)
174. 矫治屈光不正有哪些方法? (261)
175. 屈光不正的矫正原则是什么? (262)
176. 对第一次配镜不能接受足度矫正者,
应该怎么办? (263)
177. 近视眼是如何矫正的? (264)



178. 什么叫近视眼矫正不足?
什么叫近视眼矫正过度? (266)
179. 远视眼是怎么矫正的? (267)
180. 两只眼屈光度不一,该如何矫正? (269)
181. 弱视眼该怎样矫正? (271)
182. 限制视野的办法可以预防和控制
近视眼吗? (273)
183. 眼外用药物能使眼球达到预防和控制近视眼
的作用吗? (275)
184. 激光对人眼有什么作用? (276)
185. 在使用某些产品后,感觉视力的确提高了,
这是真的吗? (278)
186. 用什么办法可以准确推断视力确实
有所提高? (280)
187. 使用隐形眼镜较使用普通眼镜有什么
优势? (281)
188. 使用隐形眼镜较使用普通眼镜有什么
不足? (283)
189. 磁疗眼镜能预防、控制和治疗近视
眼吗? (284)
190. 屈光手术法分几类? (285)
191. 应该怎样面对屈光不正的手术治疗? (288)
192. 什么样的情况治疗不适宜戴用隐形
眼镜? (289)