

修订版

ZHENGJIU HAIZI SHILI

拯救孩子

视力

湛竹筠 © 主编

让孩子的眼睛更明亮

赠送
视力表

改善近视、远视、散光、弱视、斜视孩子的视力

传统视力疗法与自然视力疗法结合

疗法多样，一看就懂，简明有趣

为不同视力状况的孩子，提供不同的预防与治疗方案



化学工业出版社

修订版

R770.1
C674.02

拯救孩子

视力



谌竹筠 © 主编



化学工业出版社

·北京·

本书在介绍传统的改善视力疗法的基础上,以大量篇幅介绍了目前兴起的自然视力疗法,如游戏、营养、光线、色彩等,并为不同视力状况的孩子提供了不同的预防和治疗方案,使得改善视力以及预防视力下降不再成为一项枯燥的任务。书中疗法方式多样,一看就懂,简明有趣,可操作性强,既适合孩子利用走路、等车、乘车、课间等零碎时间自行操作,也适宜父母和孩子互动参与。

图书在版编目(CIP)数据

拯救孩子视力/谌竹筠主编. —修订版. —北京:化学工业出版社, 2013.1

ISBN 978-7-122-15580-1

I.①拯… II.①谌… III.①视力保护-方法 IV.
①R77

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第244209号

责任编辑:邱飞婵 赵兰江

装帧设计:水长流文化

责任校对:顾淑云

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张12.5 字数184千字 2013年2月北京第2版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:25.00元

版权所有 违者必究

编写人员

主编 谌竹筠

编者 谌竹筠 高 雁 陈 海 毛以慈 陈 沁

绘图 谌 超 方 可

前言

毋庸置疑，中国学生近视眼发生率在逐年上升。笔者行医时，被家长问得最多的问题就是：“怎么能够保护孩子的眼睛，减少近视眼的发生？减少视力不良的产生？”作为眼科医生，除了看病、手术，更应该把眼睛保健知识教给大众，从这个目的出发，2008年作者撰写了《拯救孩子视力》一书，介绍了很多预防和治疗视力不良的方法。在书里，既介绍了传统的视力疗法，也用大量的篇幅介绍了近年国外兴起的自然视力疗法，并提出把两种方法结合起来的综合视力疗法应该是最有效的。书中针对眼部情况各异的孩子，提出了不同治疗方案。对正常视力的孩子，能够达到保护眼睛的效果；对假性近视的孩子，能够“治假防真”；对近视、远视、散光、弱视、斜视的孩子，能使视力得到改善或治愈。由于各种疗法方式简明，不需要去医院，一看就会操作，在游戏中就完成了治疗，从而受到了读者的欢迎。

在修订版撰稿前，征询了读者的意见，修订版新增了一些篇幅。孩子的视力保健，应该是从围生期、婴幼儿期开始。原书婴幼儿眼保健内容比较缺乏，准妈妈们很需要了解这方面的知识，修订版中增加了先天性眼病防治，遗传性眼病防治，准妈妈注意事项以及新生儿、婴幼儿眼病防治等内容。使家长从胎儿时期就要重视孩子的视力保健，将大大降低孩子视力不良的发生率。

在修改书稿中，得到了北京大学生育健康研究所陈新教授的帮助和支持，提出了很多宝贵的意见。北京大学儿童青少年卫生研究所林琬生教授，提供了20年来全国城市学生视力不良检出率比较的数据。在此对支持帮助过我的朋友们，一并致以诚挚的感谢。

谌竹筠

2012年7月20日于西安

第1版前言

近30年来，随着中国经济的腾飞，人民生活水平迅速提高，家长在培养孩子上投入了大量的精力和财力。各种培训班林立，电脑极大地普及，为孩子们打开了很多新天地，也使孩子们的眼睛空前超负荷地工作。青少年的近视发病率在逐年上升，眼睛近视的人越来越多。

有什么办法能够保护孩子的眼睛，减少近视、弱视的发生，使他们远离视力不良呢？本书就是从这个目的出发，介绍了很多预防和治疗视力不良的方法。在内容上，既介绍了传统视力疗法，也用了大量的篇幅介绍了国外的自然视力疗法。不管是哪一种视力疗法，都有其有效的一面，也有它的局限性。因此，把两种方法结合起来的综合视力疗法，应该是最有效的。

综合视力疗法不仅能使近视、远视、散光、弱视、斜视孩子的视力得到改善或治愈，也能保护正常视力孩子的眼睛，让正视眼孩子的眼睛更明亮。本书详细地叙述了各种疗法，从婴儿到中学生，为不同视力状况的孩子，提供了不同的预防和治疗方案。这些方案将治疗和生活、治疗和游戏结合起来，完全适合于家庭使用。书中疗法多样，一看就懂，简明有趣，可操作性强，既适宜学生利用课间、走路、等车、乘车等零碎时间自行操作，也适宜父母和孩子互动参与。如果从婴儿时代起，就开始重视对孩子眼睛的保护，视力不良的发病率将大大降低。希望这本书能成为家庭保健书中最有价值的书之一。

谌竹筠

2008年10月18日于西安

目 录

1 认识孩子的眼睛

眼睛是身体的窗户	2	方法	10
眼睛是人体照相机	2	如何观察孩子的视力变化	11
人眼是这样看见外部世界的	3	你的孩子是正视眼吗	12
人眼是如何实现看远看近转换的	4	什么是近视眼	12
孩子需要做哪些视觉检查	5	孩子近视眼的表现	13
3岁孩子就要开始查视力	6	你的孩子是近视眼吗	13
婴幼儿如何做视力检查	6	什么是假性近视	14
儿童视力发展规律的估算法	7	假性近视只是一种近视现象	15
如何看懂远视力检查记录	8	你的孩子有假性近视吗	15
如何看懂近视力检查记录	8	什么是远视眼	16
孩子视力检查结果的意义	8	孩子远视眼的表现	17
眼睛屈光状态可决定视力好坏	9	你的孩子是远视眼吗	17
验光是准确判断孩子眼睛屈光状态的		什么是散光眼	18

孩子散光眼的表现	19	什么是弱视眼	26
你的孩子是散光眼吗	20	孩子弱视眼的表现	26
什么是斜视眼	20	你的孩子是弱视眼吗	27
孩子斜视眼的表现	21	孩子弱视要做的检查	29
你的孩子是斜视眼吗	23	什么是低视力和儿童盲	30
孩子斜视要做的检查	24	低视力和儿童盲的表现	30

2 拯救视力的治疗方法

传统视力疗法	32	综合视力疗法	34
自然视力疗法	33		

3 良好的用眼习惯与视觉环境

良好的用眼习惯与视觉环境受益终身	36	电子游戏机对眼睛的伤害	40
从小要有正确的读写姿势	36	让明亮的光线照亮眼睛	41
走路不要看书	37	孩子学习用的桌椅合适吗	41
躺在床上不要看书	37	什么色调的读物比较好	43
坐车不要看书	38	用五彩的颜色装扮孩子的房间	43
孩子学习时间多长合适	38	减轻孩子眼睛的负担	44
使用电脑时的用眼卫生	38	用愉快的心情去学习	44
孩子看电视时要注意什么	40	喜欢户外活动是孩子的天性	45

4 有助于眼睛保健的饮食

合理的营养使孩子眼睛更明亮·····	47	多吃富含蛋白质的食物·····	49
均衡的食物有利于孩子眼睛发育·····	47	多吃含铬的食物·····	50
多吃富含钙的食物可防止眼轴拉长·····	48	多吃含锌的食物·····	50
多吃富含维生素A的食物可防止夜盲症·····	48	让孩子养成喜欢吃绿色蔬菜的习惯·····	50
多吃富含B族维生素的食物可使视神经更健康·····	49	高糖食品是引起近视的“甜蜜杀手”·····	51
多吃富含维生素C和维生素E的食物使晶状体更清亮·····	49	让孩子少吃深加工的食品·····	51
		让孩子少喝饮料·····	52
		一些防治近视的食疗方·····	52

5 眼睛游戏改善视觉

按摩游戏

什么是按摩游戏·····	57
按摩手法·····	58
穴位按摩的方法·····	58
按摩穴位的游戏·····	59
按摩肌肉放松眼睛的游戏·····	60
做眼保健操可消除视疲劳·····	61

大脑游戏

神奇的大脑游戏·····	63
大脑影响视力的好坏·····	63
左右脑的分工不同·····	64
左右脑需要协调工作·····	65
天才儿童善于运用左右脑·····	65
交叉运动游戏·····	66

训练左右脑记忆游戏67

大脑融合游戏67

眼球运动游戏

眼球运动游戏提高眼睛的活力68

放弃凝视68

轻松阅读69

摇摆游戏69

隐形画笔游戏70

远近移动游戏71

球类游戏72

眨眼游戏72

眼睛洗澡游戏73

转眼球游戏73

情绪游戏

好情绪带来好视力74

表演游戏74

融合气球游戏75

深呼吸游戏76

阳光浴眼游戏

人类喜欢阳光77

眼睛追随光明77

阳光浴眼游戏提高视力78

晒太阳游戏78

太阳杯游戏78

画向日葵游戏79

阳光色彩展览游戏79

色彩游戏

人眼能看见五彩的世界79

促进孩子色觉发展的色彩游戏80

想象色彩游戏80

蓝色海洋游戏81

彩虹游戏81

主题色彩游戏81

想象游戏

开启右脑幻想之门的想象游戏82

别忘多做亲子交流游戏83

掌心捂眼游戏促进孩子想象力腾飞83

坚持睡前讲故事84

6 视觉训练

立体视觉的产生	87	吸引眼位运动训练	91
立体视觉被破坏	88	拉风箱运动训练	92
视觉训练让孩子获得立体视觉	88	转动风车训练	93
精细作业训练	89	玩球训练	93
视觉刺激训练	90	想象的河流训练	93
提高视中枢兴奋性训练	91	融合功能训练	93

7 配镜治疗

配镜治疗可以提高视力吗	96	要正确掌握试戴方法	102
配镜治疗可以治愈近视吗	96	如何看明白验光单	102
如何为孩子配眼镜	97	眼镜的度数多高合适	103
单凭电脑验光不可信	97	认识新眼镜的适应期	103
要区别真假近视	98	孩子应该每半年验光一次	104
散瞳验光的好处	98	如何为孩子配一副合适的眼镜	104
散瞳验光的方式	99	眼镜架有哪些种类	105
散瞳验光的注意事项	100	眼镜架有哪些款式	105
哪些孩子需要做雾视法验光	101	如何识别眼镜架标识	106
验光时眼睛应处于良好状态	101	注意瞳孔距离与镜框大小的关系	106
要充分地向验光师提供信息	101	如何为孩子挑选镜架	107

镜片有哪些种类·····	107	孩子戴眼镜的注意事项·····	113
如何为孩子挑选镜片·····	108	什么是少儿近视控制眼镜·····	114
近视眼镜的正确配戴方法·····	109	什么是MC眼镜·····	115
远视眼镜的正确配戴方法·····	110	MC眼镜的功效·····	116
哪些远视眼孩子不需配镜·····	111	MC眼镜适用于什么人群·····	116
散光眼镜的正确配戴方法·····	111	MC眼镜能保证孩子不近视吗·····	117
哪些散光眼孩子不需配镜·····	112	OK镜的是与非·····	118
斜、弱视眼孩子配戴眼镜方法·····	112	OK镜的作用·····	118
低视力孩子配戴眼镜方法·····	113	OK镜的局限性·····	119

8 手术治疗

近视眼孩子可以做手术治疗吗·····	121	早治疗儿童斜视可避免发生弱视·····	123
近视手术可以根治近视吗·····	121	什么是斜视手术治疗·····	124
什么是角膜屈光手术·····	122	儿童斜视一定要做手术吗·····	124
什么是后巩膜加固术·····	123	儿童斜视手术关键是时机·····	125
什么是透明晶状体摘除术·····	123		

9 选择合适的治疗方法

假性近视		假性近视是真性近视的前期·····	127
假性近视不需要戴眼镜·····	127	自然疗法治疗假性近视·····	128



什么是贝茨视觉训练法 129

什么是远眺法和雾视法 130

让眼晶状体做运动操 130

什么是手指操 131

药物法治疗假性近视 131

仪器法治疗假性近视 132

假性近视能否治愈 132

假性近视治愈的标准 133

近视

近视不是病 134

近视需要治疗 135

让近视孩子放飞心情 135

平衡左右脑的游戏治疗近视 136

眼球运动游戏治疗近视 136

想象游戏治疗近视 137

合理配镜治疗近视 137

近视治疗仪不能治愈真性近视 137

远视

远视眼的缺陷 138

远视眼也需要治疗 139

情绪游戏改变远视个性 139

改善远视的游戏 140

摇摆小球训练远视眼的扫视功能 140

合理配镜治疗远视 140

散光

散光眼的痛苦 141

散光眼的心理治疗 142

改善散光的游戏 142

画图案排列游戏 142

小火车游戏 143

配镜治疗散光 144

斜视

斜视眼是眼肌的疾病 144

按摩疗法治疗斜视 145

情绪疗法治疗斜视 145

引导眼球转向正位的训练 146

眼罩法治疗斜视 146

配镜矫正斜视性屈光不正 147

手术、药物疗法治疗斜视 147

融合功能训练治疗斜视 147

同视机训练的效果有差异·····	148	弱视治疗贵在坚持·····	151
------------------	-----	---------------	-----

弱视

弱视不是眼球的疾病·····	148
早期90%的弱视可以治愈·····	149
提高单眼弱视力训练法·····	149
视觉刺激训练治疗弱视·····	150
融合功能训练治疗弱视·····	150
配镜治疗弱视·····	150
治疗弱视的游戏·····	151

低视力与儿童盲

低视力与儿童盲的矫助方法·····	152
什么是助视器·····	153
助视器的选用方法·····	153
什么是视觉康复训练·····	154
如何进行视觉康复训练·····	154
什么是其他感觉康复训练·····	155

10 让孩子远离视觉不良

人的一生视力都处在变化中·····	158	不要把视觉遗憾留在童年·····	164
黑眼睛需要光明的启动·····	158	先天性眼病的形成·····	165
视觉好坏关键在童年·····	159	优生优育给孩子带来福音·····	166
不要错过孩子视觉发育的关键期·····	160	最常见的遗传性眼病·····	166
不要错过孩子视觉发育的敏感期·····	160	妊娠期是保护孩子视力的第一关口·····	168
哪些因素能影响孩子视觉发育·····	161	准妈妈注意事项·····	169
中国学生视力不良发展趋势·····	162	迎接小天使，从新生儿眼保健做起·····	170
视觉不好对孩子影响多多·····	163	不可忽视早产儿、低体重儿的视力异常·····	172
童年是改善视觉的最佳时期·····	164		



妈妈要密切观察婴儿的视觉状况···	172	预防孩子低视力和儿童盲的产生···	180
妈妈要关注1~6岁孩子的视觉发育···	173	传染性热病对儿童眼睛的伤害·····	181
哪些孩子是近视高发人群·····	174	如何防治儿童眼外伤·····	182
帮助孩子渡过近视易感期·····	175	如何防治儿童眼化学性烧伤·····	183
治疗近视重在预防·····	176	如何防治儿童眼火、热烫伤·····	184
中小学视力保健的措施·····	176	如何防治儿童眼噪声损伤·····	185
不要盲目地为孩子配眼镜·····	177	如何防治儿童眼光污染·····	185
莫让幼儿发生弱视·····	178	如何防治动物传播寄生虫眼病·····	186
低视力和儿童盲的发生·····	179		



认识孩子的眼睛



眼睛是身体的窗户

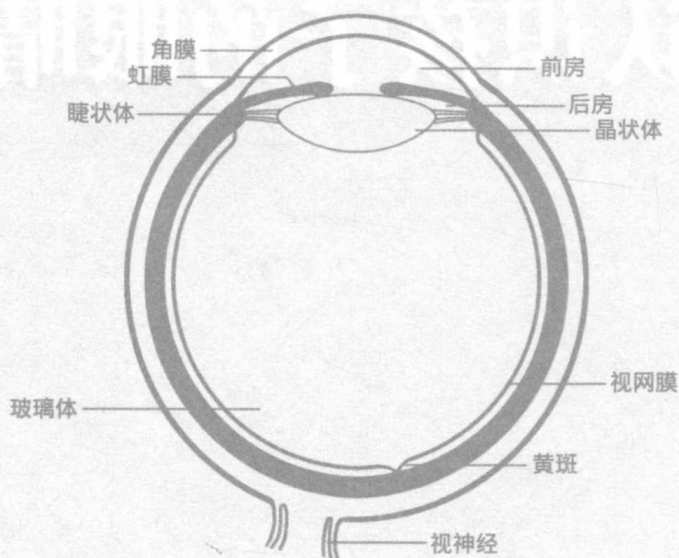
眼球的前面，是由“黑眼球”和围绕四周的“白眼球”组成的。正面看去，眼睛像一扇美丽的窗户。包盖眼球外面的是眼皮，也叫眼睑，既像窗帘，也像照相机的镜头盖，起到遮盖和保护眼球的作用。眼皮上有一排微微翘起的睫毛，像架在窗户上方的雨棚一样，既可以减弱射进眼睛的光线，也可以阻止灰尘、汗水和异物的飞入。一旦有异物飞向眼球，眼皮就会很灵敏地关闭，从而避免眼球受到伤害。

人可以通过眼睛看见外面的世界，眼睛是认识世界的窗户。医生也可以通过患者的眼睛，看见眼底的血管神经的形态，为全身疾病的诊断提供依据，因此眼睛也是人体上能直接看见血管变化最清晰的窗户。



眼睛是人体照相机

剖面看去，眼球有7个部分（图1），恰似一台照相机。



▲图1 眼睛的构造剖面图