

BAOHU YANJING YUFANG JINSHI

龚道义 曾真◎编



保护眼睛 预防近视





BAOHU YANJING YUFANG JINSHI



ISBN 978-7-80209-862-6



9 787802 098626 >

定价：9.80 元

保护眼睛 预防近视

（小学版）

龚道义 曾真 编

中国环境科学出版社·北京

图书在版编目(CIP)数据

保护眼睛 预防近视(小学版)/龚道义,曾真编. —北京:中国环境科学出版社,2009.3

ISBN 978-7-80209-862-6

I. 保… II. ①龚…②曾… III. 眼—保健—小学—课外读物 IV. G624.603

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第018020号

责任编辑 郑委易萌

责任校对 刘凤霞

封面设计 兆远书装

出版发行 中国环境科学出版社
(100062 北京崇文区广渠门内大街16号)
网 址: <http://www.cesp.cn>
联系电话: 010-67112765 (总编室)
发行热线: 010-67125803

印 刷 北京中科印刷有限公司
经 销 各地新华书店
版 次 2009年3月第1版
印 次 2009年3月第1次印刷
开 本 880×1230 1/32
印 张 3.5
字 数 60千字
定 价 9.8元

【版权所有。未经许可请勿翻印、转载,侵权必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题,请寄回本社更换

前 言

亲爱的同学们，还记得仰望天空，看大雁飞过的喜悦吗？还记得眺望青山绿水有多舒服吗？还有亲朋好友甜蜜的微笑……然而当这美好的瞬间突然在视线里变得模糊，当我们需要眯起眼睛，凑近脑袋才能看清这一切时，才会想起自己曾经也有一双多么健康、漂亮的双眼。

“我们没有故意损害眼睛啊！”许多同学也许会这样说。可是你们知不知道，学习的时候，我们无意将自己的双眼深深地陷入了白纸黑字的包围中，让眼睛受尽折磨；休息的时候，我们又不知不觉沉醉在丰富多彩的电视节目里，根本不顾眼睛的疲劳，而就在这时，我们的视力也在逐渐下降。

还有的同学喜欢坐在车上看书，或者躺在床上看书……这些不良的用眼习惯，都会损害我们的视力。

同学们，为了我们有一个良好的视力，从现在开始，就请好好保护我们的眼睛吧。

目 录

第一章 保护视力从认识眼睛开始	1
1. 眼睛像一台照相机	2
2. 眼睛的重要性	5
3. 视力的发育阶段	7
4. 护眼小常识	9
第二章 什么是近视眼	12
1. 什么是近视眼	13
2. 有多少人患近视	16
3. 近视向低龄儿童靠近	18
4. 学生近视眼及其发病率	20
5. 为什么儿童易患近视眼	22
6. 近视来前的信号	25
7. 近视不等于近视眼	27
8. 如何区分真、假性近视	28
第三章 近视的形成	30
1. 近视眼会不会遗传	31
2. 造成近视的不良习惯	33
3. “吃”出来的近视	36

4. 影响视力的常见眼病	40
5. 影响视力的其他因素	43
第四章 近视眼的危害	46
1. 近视眼的危害	47
2. 近视眼易引起各种眼病	50
第五章 儿童怎样预防近视	53
1. 儿童近视重在预防	54
2. 预防近视关键在“节约”用眼	57
3. 保持良好的读写习惯	59
4. 为什么不要在强光下看书	61
5. 为什么不要在弱光下看书	63
6. 为什么不要躺着看书	64
7. 操作电脑时应怎样保护眼睛	66
8. 看电视时怎样保护眼睛	70
9. 怎样正确做眼保健操	72
10. 如何从字迹方面来预防近视眼	74
11. 如何加强体育锻炼来预防近视	75
12. 预防近视在饮食上应注意什么	77
13. 怎样做预防视力减退的训练	78
第六章 得了近视怎么办	81
1. 发现近视了怎么办	82
2. 如何正确配戴眼镜	83
3. 配戴眼镜的几个误区	85

4. 近视眼配眼镜后要经常戴吗	89
5. 如何预防近视度数加深	90
6. 如何预防近视眼并发症	92
7. 恢复视力的基本方法	94
8. 日常生活中视力恢复训练法	97

第一章

保护视力从认识眼睛开始

眼睛是心灵的窗户，有了它，我们才能看到这个美丽的世界，才能感受到大自然的神奇和生活的丰富多彩……

眼睛是人体中最娇嫩的器官，也是最容易受伤的器官。在日常生活中，我们常常会遇到各种眼疾，如近视、远视、老花眼、白内障等。这些眼疾不仅会影响我们的视力，还会给我们的工作和生活带来极大的不便。因此，保护视力，从认识眼睛开始，是我们每个人的责任。



1. 眼睛像一台照相机

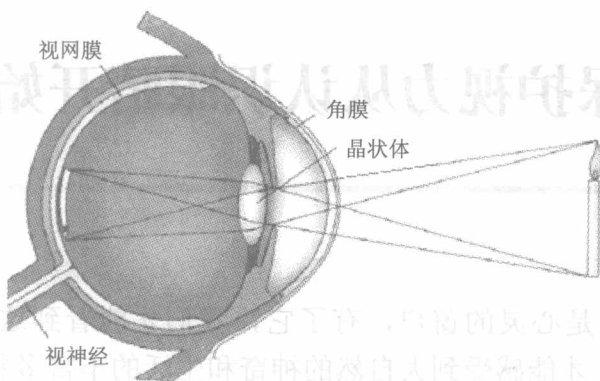


眼的主体结构

第一章

角膜

角膜俗称“黑眼珠”，相当于照相机的镜头，是光线进入眼球的第一道关口，占眼球表面的 $\frac{1}{6}$ 。



眼的结构剖面图

巩膜

巩膜相当于照相机的外壳。巩膜呈白色，其中外露的部分俗称“眼白”。巩膜占眼球表面的 $\frac{1}{6}$ ，对眼球起支持和保护作用。

瞳孔

瞳孔也叫“瞳仁”。相当于照相机的自动光圈。瞳孔可根据外界光线的强弱自动调节大小。外界光线强时，瞳孔缩小；外界光线弱时，瞳孔扩大。从而使眼睛总能获得合适强度的光线。

虹膜

虹膜相当于照相机光圈的叶片，虹膜收缩和舒张是瞳孔变化的动力。黄种人的虹膜一般为棕黑色，白种人的一般为蓝色，黑种人的一般为黑色。

晶状体

晶状体相当于照相机的镜头。我们能看近又能看远，全靠晶状体的调节作用。

玻璃体

玻璃体是一种胶状物质，对眼球起支持作用。

视网膜

视网膜相当于照相机的胶片，起感光的作用，其中最灵敏的地方称黄斑。视网膜很薄，但结构复杂，一旦受到损害，会明显影响视力。

脉络膜

脉络膜相当于照相机的暗箱。脉络膜主要由血管组成，具有营养眼球和遮光作用。



眼的附属结构

眼睑——眼球卫士

人们形象地将眼睑称为“眼球卫士”。眼睑覆盖在眼球前面，分为上眼睑和下眼睑。眼睑对眼球有保护作用。

结膜

结膜为一层透明的黏膜，被喻为眼球的第二道防护线。

泪器——眼球清洁工

泪器是眼球的“清洁工”。我们常说的眼泪就是从泪器里产生的。眼泪除了含有蛋白质和无机盐外，还含有溶菌酶、免疫球蛋白、补体系统，因而有湿润眼球的作用。此外，泪器还有清洁和杀菌的功能。



2.



眼睛的重要性



眼睛是心灵的窗户

眼睛是心灵的窗户，有了它，我们才能看到这个美丽的世界，才能感受大自然的神奇，感受生活的丰富多彩……

眼睛作为心灵的窗户，能传达人丰富的感情。如人的喜、怒、哀、乐都可以通过眼神传达出来。

眼睛之所以能传神，实际上是通过瞳孔的扩大和缩小、眼球的转动、眼皮的张合以及目光凝视来实现的。

眼球的转动也可以显示正在进行的思维活动。如两人交谈时，眼球很少转动，说明对方的态度诚恳；如果目光游移不定，则说明对方暗藏打算。

眼皮的张合程度一般能反映出人的精神状态。沮丧懊恼时，人的眼皮是耷拉着的，轻狂傲慢、目中无人时，眼睛通常是半开半闭的。因此，人们常说“会说话的眼睛”。

眼睛的好坏往往关系到视力，而视力的好坏又直接影响人的



劳动和生活能力。视力低于 0.3 的人,读写会感到困难,视力低于 0.1 的人,许多工作不适合。

所以，同学们要好好爱护自己的眼睛。



3. 视力的发育阶段



眼睛的发育时间

眼睛的发育从母亲怀孕的第一天起，就开始了，因此，眼睛也是人类最早生长发育的器官之一。



视力的发育阶段

(1) 新生儿：已经有了光觉，如果用手电筒突然照新生儿的眼睛，他会皱眉、闭眼，如果在睡眠状态下，用光刺激，可使婴儿扭动身体，甚至觉醒。



(2) 4~8 周时：如果有物体突然出现在眼前时，他会闭目躲避。



(3) 2~3 个月时：表现为有注视能力，可用眼睛追随一个移动目标。

(4) 4~5 个月时：可识别物体的形状、颜色、认识母亲。

(5) 1 岁~1 岁半时：有不完全集合功能，即随双眼可随目标向中间旋转。

(6) 2 岁时：视力可达 0.5。

(7) 3 岁时：视力可达 0.7。

(8) 4 岁时：视力可达 0.8。

(9) 5 岁时：视力大多可达 1.0。



3~4 岁 (3)
5~6 岁 (4)
7~8 岁 (5)
9~10 岁 (6)
11~12 岁 (7)
13~14 岁 (8)
15~16 岁 (9)
17~18 岁 (10)
19~20 岁 (11)
21~22 岁 (12)
23~24 岁 (13)
25~26 岁 (14)
27~28 岁 (15)
29~30 岁 (16)
31~32 岁 (17)
33~34 岁 (18)
35~36 岁 (19)
37~38 岁 (20)
39~40 岁 (21)
41~42 岁 (22)
43~44 岁 (23)
45~46 岁 (24)
47~48 岁 (25)
49~50 岁 (26)
51~52 岁 (27)
53~54 岁 (28)
55~56 岁 (29)
57~58 岁 (30)
59~60 岁 (31)
61~62 岁 (32)
63~64 岁 (33)
65~66 岁 (34)
67~68 岁 (35)
69~70 岁 (36)
71~72 岁 (37)
73~74 岁 (38)
75~76 岁 (39)
77~78 岁 (40)
79~80 岁 (41)
81~82 岁 (42)
83~84 岁 (43)
85~86 岁 (44)
87~88 岁 (45)
89~90 岁 (46)
91~92 岁 (47)
93~94 岁 (48)
95~96 岁 (49)
97~98 岁 (50)
99~100 岁 (51)



4. 护眼小常识



“酸、涩、痛、胀”，这是眼睛在向你提出抗议了。如果仍持续过度使用眼睛，你的视力将会下降，不适的症状也会越来越严重。

这里介绍几种简单易行的护眼方法，同学们不妨试一试。



注意营养平衡

平时注意膳食均衡，做到粗细搭配、荤素搭配，保证微量元素和维生素的补充，多吃新鲜蔬菜和水果以及海产品等，少吃糖果及甜食。



注意营养平衡



向远处眺望

早晨在空气清新的地方，自然站立，两眼先平视远处的一个目标，再慢慢将视线收回，到距眼睛 35 厘米的距离时，再将视线由近而远转移到原来的目标上。这样反复数次，然后再进行深呼吸运动，对调节眼功能有一定好处。