

# 护眼锦囊

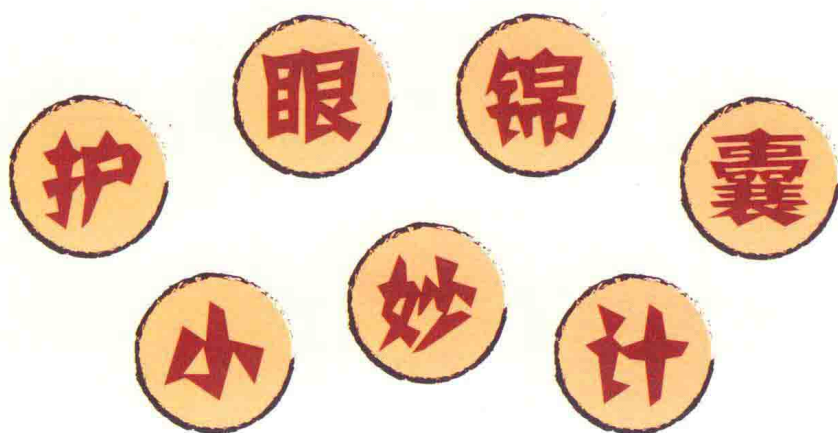
## 小妙计

儿童健康行为绘本



主编 史慧静 郭锦萍  
绘画 儿科医生鱼小南

# 儿童健康行为绘本



史慧静 郭锦萍 主编



图书在版编目(CIP)数据

护眼锦囊小妙计/史慧静,郭锦萍主编. —上海:复旦大学出版社,2017.9  
(儿童健康行为绘本)

ISBN 978-7-309-13228-1

I. 护… II. ①史…②郭… III. 眼-保健-少儿读物 IV. R77-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 214674 号

护眼锦囊小妙计

史慧静 郭锦萍 主编

责任编辑/傅淑娟

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143 出版部电话: 86-21-65642845

上海市崇明县裕安印刷厂

开本 787 × 1092 1/16 印张 2.75 字数 34 千

2017 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-13228-1/R · 1633

定价: 20.00 元

---

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司出版部调换。

版权所有 侵权必究

## 内容提要

小学生多多和她的小伙伴们为了赶时间阅读小说，在不良用眼环境下，长时间近距离阅读和看电视，并用手揉眼睛，出现了一系列眼睛问题。他们被健康小卫士带到了近视奇幻世界，在那里，小伙伴们遇到了一个个不爱护眼睛的自己，感受到了不保护眼睛的后果。在健康小卫士的帮助下，小伙伴们利用一个个护眼锦囊妙计改正了不良用眼行为，及时去医院进行必要的治疗后，又回到了清晰、明亮的世界。



主 编 史慧静 郭锦萍

副 主 编 李 翌 徐心儿

编写人员 (按姓氏笔画排序)

王亚宁(复旦大学公共卫生学院)

史慧静(复旦大学公共卫生学院)

李 翌(救助儿童会)

李梦娜(复旦大学公共卫生学院)

张 喆(复旦大学公共卫生学院)

杨雨帆(复旦大学公共卫生学院)

徐心儿(救助儿童会)

郭锦萍(救助儿童会)

曹春慧(上海李婴宁戏剧工作室)

绘 画 儿科医生鱼小南

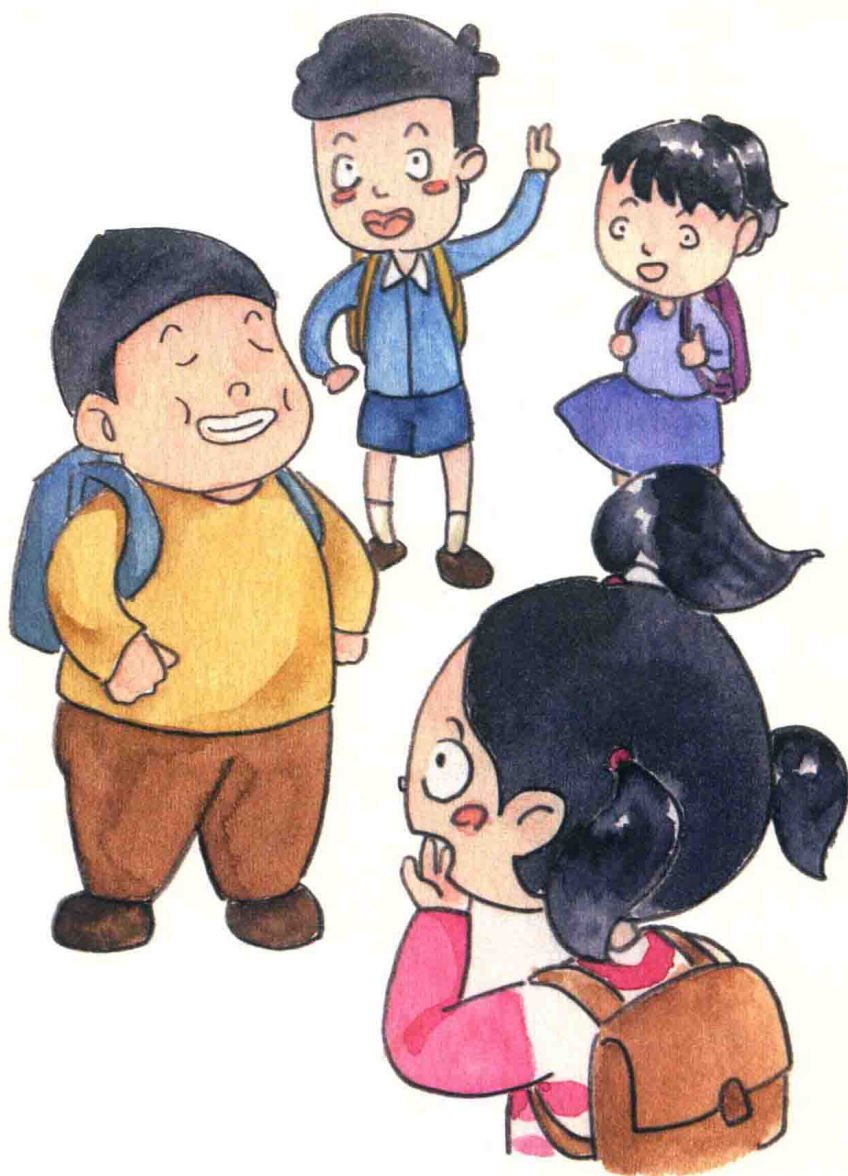
策 划  **Save the Children**  
救 助 儿 童 会

支 持 箭牌公司基金会





多多最近有个小秘密。每天等妈妈亲吻她的额头说过晚安,关上灯之后,她就悄悄地把被子盖在头上,打开手电筒,亮出她的小秘密:看一本最近学校最流行的小说。哇,内容太精彩了,人物都太酷了。多多躲在被子里面,偷偷地看,每次一看就看到凌晨。



第二天来到学校，多多和同学们聚在一起，兴奋地分享小说的内容。令多多感到很惊讶的是，大家看书的进度竟然都比多多快。

小胖说：“那当然了，我昨天在回家的路上，坐公交车看了十页，回家做完作业又看了二十页，你当然比不过我了，哈哈哈哈！”

大明说：“小胖这个不算什么。星期天的时候，我下午五点多就做完作业了。然后就在房间里面看书，一口气看到了晚上十点多，连晚饭都没吃。你瞧，我半本都看完了。”

小惠说：“你们都比我慢多了，我最近在看这本小说改编的电视剧，星期六一上午我就已经看到第八集了，昨天晚上又看了三集，好想快点看完呀。”



大家都以谁知道的故事情节多、谁看书快为荣。“书里那么多精彩的内容我可不能错过”，多多也下定决心，一定要赶上他们！

于是多多在完成作业之后，不仅晚上躲在被子里看书，坐公交车时也在看书，连周末的电视剧也不落下。



慢慢地，多多发生了一些变化。眼睛怎么看不清楚东西了？书上和电视机上面的字越来越模糊，像一个个小虫子，而且还是看不清楚几只脚的小虫子。



更奇怪的是，同学们身上也发生了同样的事情。

小胖说：“最近老师黑板上的字怎么写得越来越小，哎呀，我都看不清楚了。”

大明说：“你们说，书上的字是不是也变小了？”

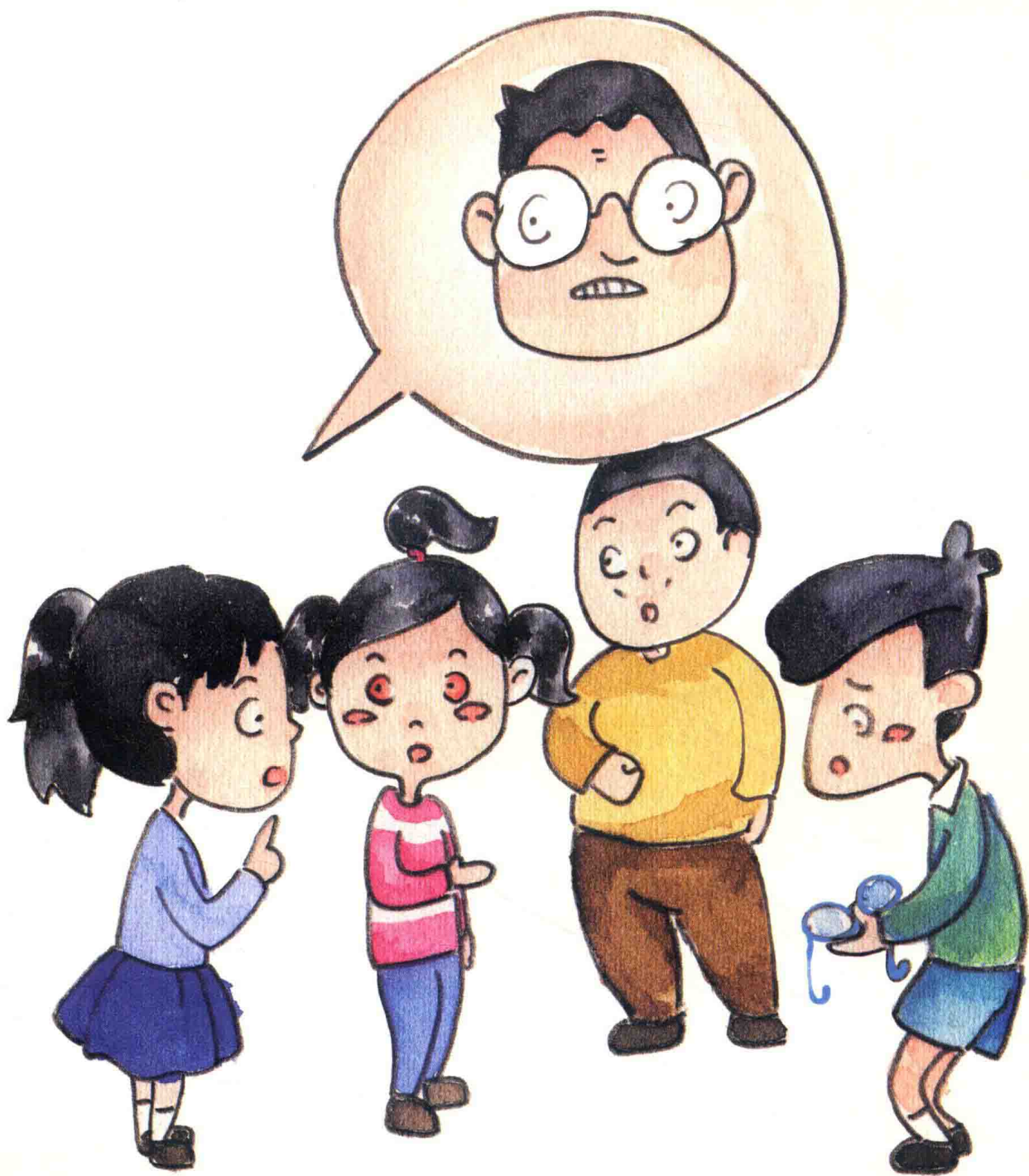
小惠说：“我也发现了！不过没事，我发现了一个妙招，把眼睛眯起来看，或者这样使劲揉一揉，揉到有眼泪出来，就会好很多呢！”



是这样吗？大家模仿着小惠一起眯眼睛或揉眼睛，好像是好一些了。因此，每当看书眼睛不舒服的时候，多多就会使劲揉眼睛或眯眼睛，爸爸、妈妈怎么劝也不肯听。



今天,大家都发现大明很奇怪。到学校之后,他没有和大家讨论故事,看起来也不太高兴。大家都围着大明问:“你怎么了?”



大明低下头，好像很难受的样子：“我给你们看样东西。”说着他便把大家拉到一边，偷偷地拿出了一样东西。

小惠一眼认出了这是眼镜，随口说道：“我爸爸就戴眼镜的。”

大明伤心地说：“这是我新配的眼镜，好难看啊！可医生叔叔说，我得了近视眼，现在必须戴眼镜矫正了。”



眼尖的小惠还发现了一件事情，她说：“咦，多多，你的眼睛怎么红红的，像兔子眼睛一样啊？”

多多说：“哦？是吗？可能是昨晚没睡好吧。”



多多的话音刚落，大明的眼镜发出了奇异的光芒，把小伙伴们都吸到了眼镜里面。



大家站在了一个奇怪的世界里。这个世界和我们的世界差不多,但是所有的东西都模模糊糊,连小花、小草也很模糊。远处好像站着一个人。



大家跑过去，才发现，原来是健康小卫士。

健康小卫士说：“欢迎你们来到近视的世界。”

小胖说：“健康小卫士，我不喜欢这里，我们想要出去。这里的東西都好模糊。”

大明说：“我现在不戴眼镜看东西时就是这样的，呜呜呜！”