

QINGSHAONIAN
JINSHI
JIANYILIAOFA

青少年近视简易疗法

(日) 学校性近视防治研究所 编

人民卫生出版社

青少年近视简易疗法

〔日〕 学校性近视防治研究所 编

曾雯英 译

叶丽南 校

人民卫生出版社

内 容 提 要

《青少年近视简易疗法》是日本学校性近视防治研究所编写的一本科普读物，自一九七九年出版以来，深受日本广大群众喜爱。

本书内容包括四部分：致已知和不知戴眼镜弊病的人们；致希望尽快摘掉眼镜的人们；致今后再不愿戴眼镜的人们和问题解答等。介绍了近视学生的苦恼，戴眼镜的弊病，选择和使用眼镜的方法，近视的早期发现和早期治疗，并详细地讲解了眼保健操和训练的具体方法。为了使视力已恢复正常的学生今后不再戴眼镜，对姿势、照明、桌椅、学生用具及看电视的注意事项等也一一作了介绍。

全书文笔流畅，通俗易懂，并用漫画形式表现科学内容。适合家长及中小学生阅读，一般医务人员也可参阅。

责任编辑 佟 绛 馨

封面设计 王 蕾

青少年近视简易疗法

〔日〕 学校性近视防治研究所 编

曾雯英 译

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京通县印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 2 $\frac{1}{2}$ 印张 57千字

1983年10月第1版 1983年10月第1版第1次印刷

印数：00,001—100,650

统一书号：14048·4495 定价：0.24元

〔科技新书目 56 — 84 〕

前 言

只要您想摘掉眼镜，或者根本不想戴眼镜，从恢复和保护视力的角度来说，没有比看这本书更难得、更可信了。

这本书所介绍的“恢复视力训练法”，已经使近8万近视患者摘掉了眼镜，恢复了视力；现在又有12万多人，抱着恢复视力的希望，正用这一训练法进行治疗。不管怎么说，最好还是请您亲自实践一下，来证明“恢复视力训练法”的惊人效果吧。

一般儿童训练1~2个月，视力就能获得明显的进步。视力在0.7以上的轻度近视，可以彻底治愈。20岁以上的成年人，视力恢复虽然比较慢，但若坚持训练2~3个月，也会出现恢复的征兆。其中近视时间较短和度数较浅的人，经过3~6个月的训练，一般可以治愈。

根据110年的文献报道和临床实践，现代眼科专家研究总结出了“恢复视力训练法”。日本国立医院等单位已证明了本法是安全有效的。目前，通过《学校性近视防治研究所》及全日本94所《恢复视力训练班》的推广，已引起日本社会的巨大反响。开展恢复视力的训练方法，可以说是防治近视的一场革命。

掌握“恢复视力训练”并不困难。即使是3~4岁的幼儿，也能识别视力表“C”的缺口方向。学龄前儿童，可以在父母帮助下进行。通过训练视力已恢复正常的眼睛，在不戴眼镜的情况下，为了使视力不再减退，本书特向社会呼吁：要注意改善不利于眼睛的生活环境和生活习惯。

本书介绍的既有众所周知的常识，也有眼科医生不熟悉的知识(或虽然知道，但未向患者指出的)。然而，它是以医学理论和临床实践为依据的。而且是由《学校性近视防治研究所》和《视力恢复训练班》通过实践证明的。为了保护恢复后的视力，请务必按此书的方法训练。

颇有感触的是，在开展恢复视力训练的活动中，不用说近视患者，就连做指导的眼科医生，方法也常有错误。这种情况如果不改变，“近视王国日本”的帽子将永摘不掉！

如果按照本书的“恢复视力训练法”去做，您的视力得以恢复的话，我相信，至少您一定将成为理解本书理论的最佳读者。

学校性近视防治研究所

所长 仲上一之助

一九七八年三月一日

目 录

致已知和不知戴眼镜弊病的人们	1
一、95%的近视可以治好	1
近视随环境变化而变化	1
儿童的视力减退与恢复都很快	3
遗传性近视只占5%	4
二、戴眼镜不能解决近视问题	5
近视的苦恼和戴眼镜的弊病	5
近视学生的苦恼	8
三、落后的治疗近视措施	10
眼科医生能治好近视吗?	10
眼科医生采用的近视疗法	12
四、错误百出的近视镜使用法	15
离不开眼镜，近视就会加深	15
选择和使用眼镜的方法	17
五、近视的早期发现和早期治疗	19
假性近视和屈光性近视	19
轴性近视和电视性近视	20
近视的早期发现法	21
儿童近视的发现法	23
保护好儿童容易变坏的眼睛	24
致希望尽快摘掉眼镜的人们	26
一、怎样治疗近视	26
睫状肌受大脑支配	26
眼科学者和试验小组的见解	28

二、训练是为了摘掉眼镜·····	52
三、恢复视力训练所使用的工具·····	33
训练的准备工作的·····	33
训练方法·····	24
四、训练的要领及注意事项·····	36
五、进行有效训练的关键·····	37
儿童训练时，保护者的精神准备·····	37
每周检查一次视力恢复情况·····	39
训练期间及视力恢复后的训练·····	42
六、预防视力减退的“两分钟训练法”及“三 分钟眼保健操”·····	43
七、眼疲劳所采用的“眼保健操”·····	43
眼保健操（I）·····	47
眼保健操（II）·····	49
致今后再不愿戴眼镜的人们·····	51
一、务必改变不利于眼睛的生活环境和生活习 惯·····	51
二、必须注意姿势·····	52
姿势不好就会成为近视·····	52
眼睛与书本的距离要大于30厘米·····	53
躺着看书会引起眼轴变化·····	53
三、要注意照明·····	54
照明过亮对眼睛不利·····	54
白炽灯比荧光灯好·····	54
控制照明的要点·····	55
四、书桌、椅子和书房的要求·····	56
不合身的桌椅是近视的根源·····	56
要制作看书器·····	56

书桌的理想位置应该靠近北窗户·····	57
靠近书桌的墙上挂上日历等物·····	58
看书、学习戴“学习用眼镜”·····	58
五、要注意学习用具 ·····	59
适于小学 1~2 年级学生使用的·····	59
适于小学 3~4 年级学生使用的·····	59
适于小学 5~6 年级学生使用的·····	60
适于初、高中学生使用的·····	60
六、看电视的注意事项 ·····	61
看电视过多是视力减退的一个原因·····	61
看电视应距电视机 2 米以上·····	61
看电视的时间以 30 分钟为宜·····	62
电视机应放在墙壁前略低于眼睛的位置·····	63
看电视时房间要保持一定亮度·····	63
播送广告节目时应让眼睛休息·····	64
利用电视机做远方凝视训练·····	64
七、要注意饮食 ·····	64
甜味点对眼睛没有好处·····	64
要保持酸性食品和碱性食品的平衡·····	65
缺乏维生素 A 易患夜盲症·····	66
缺乏维生素 B ₁ 易患视神经炎·····	66
缺乏维生素 B ₂ 容易引起眼病·····	67
缺钙易造成眼球异常·····	67
问题解答 ·····	68
1. 睡眠不足, 眼睛为什么会疲劳?·····	68
2. 为什么说坐车看书对眼睛不好?·····	68
3. 体育运动对眼睛有好处吗?·····	69
4. 为什么眯细眼睛就能看清楚?·····	69
5. 有色眼镜对眼睛有害还是有利?·····	70

6. 常用的眼药对眼睛有无副作用?.....71
7. 长时间看书、学习应注意些什么?.....72
8. 儿童远视眼的主要问题是什?.....72
9. 儿童有散光怎么办?.....73
10. 儿童不同视是什么意思?.....74
11. 儿童有斜视, 如果不治会怎么样?.....74
12. 弱视能不能治好?.....75
13. 老花眼是怎么回事?.....76
14. 训练效果与年龄有无关系?.....76
15. 训练会损伤眼睛吗?.....77
16. 为什么不能眯细眼睛进行训练?.....78
17. 必须每天坚持训练吗?.....79
18. 视力恢复后还会减退吗?.....79

致已知和不知戴眼镜 弊病的人们

一、95%的近视可以治好

近视随环境变化而变化

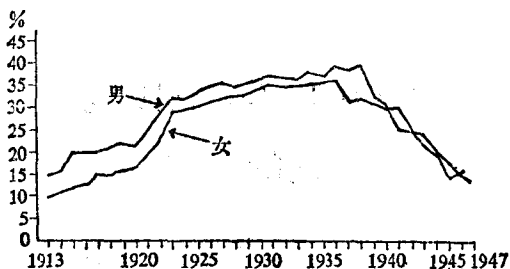
通常，把大多数发生于儿童和学生时期的近视称之为“学校性近视”。

下图示日本战前、战中、战后到1976年期间学校性近视的发展变化情况。可以看出，学校性近视患病率从1919年开始迅速增加，其后继续上升，到1935年达到高峰。有趣的是，在这以后，即第二次世界大战期间，学校性近视不但没有增加，反而逐渐下降。从战后到1950年比较平稳，维持在较低水平，其后患病率又再次上升，直至1976年仍在持续上升。

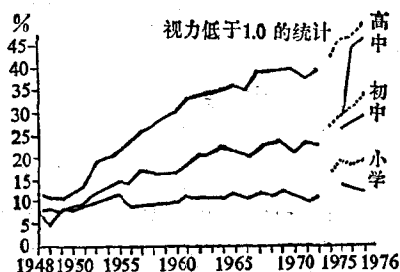
学校性近视为什么会随着时代的变迁而有所增减呢？

原来，近视的发生是与当时的生活环境密切相关的。这，并不难理解！请看日本目前的现实：青少年为了应付严峻的升学考试而拚命学习，由于游戏场所被占致使身体锻炼受限，以及看电视的次数增多和时间延长，等等。这一切都是不利于眼睛、造成视力减退的不良环境。因此，学校性近视势必会不断增加。

那么，战争期间学校性近视逐渐下降又是怎么回事呢？是学校的生活环境对眼睛有利吗？



1945年前学校性近视变化情况



1945年后学校性近视的发展

图 1-1 学校性近视的变化情况

大家都知道，战时常有空袭，不敢使用明亮的电灯，加上停电，经常靠微弱的蜡烛光照明；战时粮食又严重缺少，别说什么营养，就连充饥的食物也难得满足。因而不论从医学角度还是从生理方面看，这种生活环境，显然“对眼睛无益”。那为什么学校性近视反而会下降呢？其原因有以下几点：

1. 战争年代为防备空袭，望空看远的机会增多（图1-2），其结果等于做“眼睛的远眺训练”；



图 1-2 远眺

2. 战时吃水果及甜味食品少，而甜味食品对眼睛不利；
3. 当时还没有加重眼睛负担的电视；
4. 没有类似当前这样的升学考试竞争。

除此之外，也许还可能有其他多种原因。但这点可以肯定，即今昔对比，当时持续看近处的机会较少；相反，防空远眺的机会则较多。这些不正是有益于眼睛的条件吗？

总之，因为眼睛是一个极其复杂微妙的器官，所以只要稍加注意，或略有疏忽，后果就大不相同。或者眼睛保护得很好，或者视力遭到严重破坏。

儿童的视力减退与恢复都很快

因为近视既不痛又不痒，所以容易被忽略，儿童更是如此，常常发现时就很重了。只个别人有眼痛和视物模糊现象。在近视发现之前，多数人是漫不经心，即使有眼疲劳、视力减退等也毫不在意。因此，为了减少学校性近视，家长和老师都要随时关心孩子的视力情况。一旦发现异常，就要及早地采取措施。之所以这样说，是因为处于生长发育期的儿童，容易成为近视，但恢复也快。重复一句，只要家长和老师稍

加注意保护儿童们的健康，就可以防止近视，即使成为近视，也可以得到及时治疗。

然而，现实又怎样呢？做父母的，往往感兴趣的是孩子的学习成绩，而对孩子的眼睛似乎关心得很不够。当然，这并不等于说，孩子的眼睛近视了，家长也无动于衷。常有这样的情况，当儿童在学校里接受身体检查，拿回“视力不良”的通知后，家长精神上的压力很大。同时，又从眼科医生那里得知“近视治不了，只有戴眼镜”。这样一来，家长在精神上比孩子受到的打击更大，为此而终日忧愁，彷徨不安。

至于戴眼镜，家长往往单纯过多地从外表考虑，总认为让孩子戴眼镜很可怜，却不太担心近视会给孩子身心健康带来种种影响。

只有当自己的孩子得了近视，父母才能体会到近视对儿童身心健康的影响。因为不希望孩子的眼睛继续坏下去，就开始婆婆妈妈、令人厌烦地关照起孩子的书写姿势来。可是，即使这样，也常常是“儿女不知父母心”，儿童有时还是照样地躺着父母，在光线暗淡的地方躺着看书。所以，尽管家长已经注意关照孩子保护眼睛，也不能吊以轻心。更何况一戴上眼镜，即使看书的姿势正确，近视也还可能继续恶化。

对家长和老师来说，最重要的是保护儿童们容易变成近视的眼睛；万一患了近视，就要正确地指导他们做恢复视力的训练，使视力恢复正常。

请注意，孩子患了近视，父母是有责任的（图1-3）。

遗传性近视只占5%

有人说，“近视是无法治疗的遗传病”，这话不完全对。

其实，真正的遗传性近视只占全部近视的5%，而95%的近视是在儿童成长过程中，由于不利于眼睛的生活环境和生活习惯造成的。即使是遗传性近视，也不要丧失信心。因为通过训练，视力还是可以恢复的（已经有这种实际例子）；就是从防止遗传性近视进一步恶化的意义上看，进行训练也很必要。



图 1-3 家长的责任

二、戴眼镜不能解决近视问题

近视的苦恼和戴眼镜的弊病

通常，父母只要一听说孩子的眼睛近视了，就受到很大震动而不知所措。但有的家长却不慌不忙，泰然自若地说：“近视有什么要紧，反正有眼镜和接触眼镜。”或者说：“近视并不算病。”那么，果真如此吗？

实际上，眼睛一旦近视了，就会遇到种种困难，使患者感到无限苦恼。譬如在外边走路，即使碰见老朋友，由于看不清对方的面孔而不打招呼就走过去了，这常使对方产生误解；有的为了看清对方面孔，眼睛常常眯得细细的，眼神极不自然，也会给人留下一种不良印象。

戴眼镜也有不少麻烦。每逢雨天和吃饭时，或是冬天从室外进到温暖的房间里，镜片就被呵气弄得模糊不清，必须摘下来一点点地擦拭干净才行（图 1-4）。



图 1-4 戴眼镜的麻烦

锻炼身体时也受到影响。因为担心眼镜滑掉、摔坏、总是谨小慎微，不能心情舒畅地尽情运动，无形中影响了运动量。这样日积月累，渐渐对体育运动就不感兴趣，从而身体健康也会受到影响，体质下降。

洗澡，就寝时还得注意把眼镜放好。如放得不当，眼镜会掉在地上，摔裂镜片或是被人踩坏。戴眼镜的人为此而更换眼镜或镜片花的钱也是不少的。

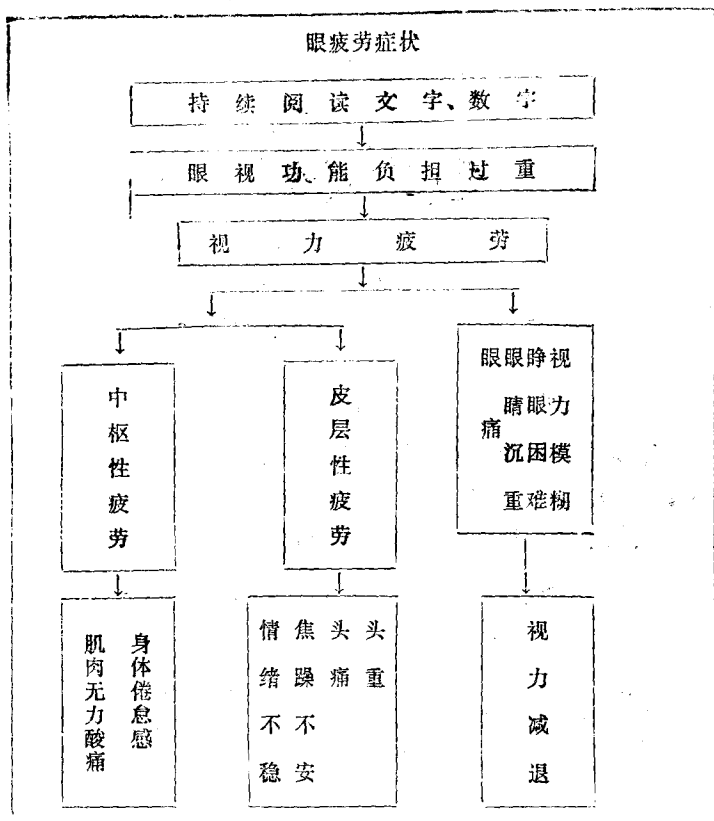
至于身体所受到的影响（表1），至少有以下四点：

- (1) 眼容易疲劳；
- (2) 姿势容易变坏；
- (3) 肩部无力、酸痛等症状；
- (4) 戴眼镜时鼻梁和头部疼痛等。

儿童因怕小伙伴们嘲笑而不愿意戴眼镜。父母的心理也是不知为什么，总感到让孩子戴着眼镜和小伙伴在一起很可怜。

如果眼睛近视的小孩不戴眼镜又会怎样呢？当他在外边玩耍时，或者是稍距小伙伴远些就认不出来，或者是玩棒球时，连球都看不清（图1-5）。这样，孩子就会渐渐变得与小

表1 近视对身体的影响



(根据 1967 年日本医学会总会资料)

朋友疏远了。

学龄儿童，会因看不清黑板上的字而厌烦学习。这样，儿童的性格就会变得孤僻起来，逐渐成为内向性，情况就会更加恶化。

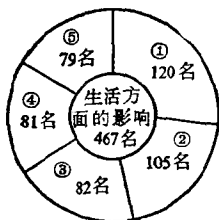


图 1-5 击球不准

近视学生的苦恼

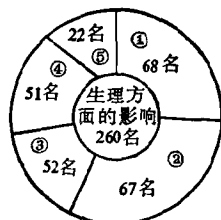
下面介绍有关近视的学生平时有哪些苦恼的调查结果(图 1-6)。

类似下述近视学生的苦恼很多,也很严重。近视本身带



A

- ① 多数人担心碰到熟人时有失礼的地方。
- ② 忘戴眼镜时,因不方便而为难。
- ③ 走在街上处处感到不便。
- ④ 戴着眼镜走路很麻烦。
- ⑤ 下雨、吃饭时,眼镜呵气、模糊不清,很不方便。



B

- ① 自戴眼镜起,即有眼疲劳。
- ② 夏天,一戴眼镜就出汗,感到不舒服。
- ③ 因近视而使眼疲劳。
- ④ 由于近视,姿势变坏了。
- ⑤ 戴眼镜时鼻梁痛。