



人体说明书



《人体说明书》编写组 编著

健康需要的
不是灵丹妙药
而是一本
正确而科学的
人体说明书

广东省出版集团
广东人民出版社



《人体使用手册》实操版，一本教你如何正确使用人体的说明书

我们相信人体必定比他自己设计出来的个人电脑更完美，保持健康应该就像使用个人电脑一样简单，只要依照操作说明书，不要随便施以干扰，正确地使用就行了。

——吴清忠



人体说明书

《人体说明书》编写组 主编

健康需要的，
不是灵丹妙药，
而是一本
正确而科学的
人体说明书

编写组成员

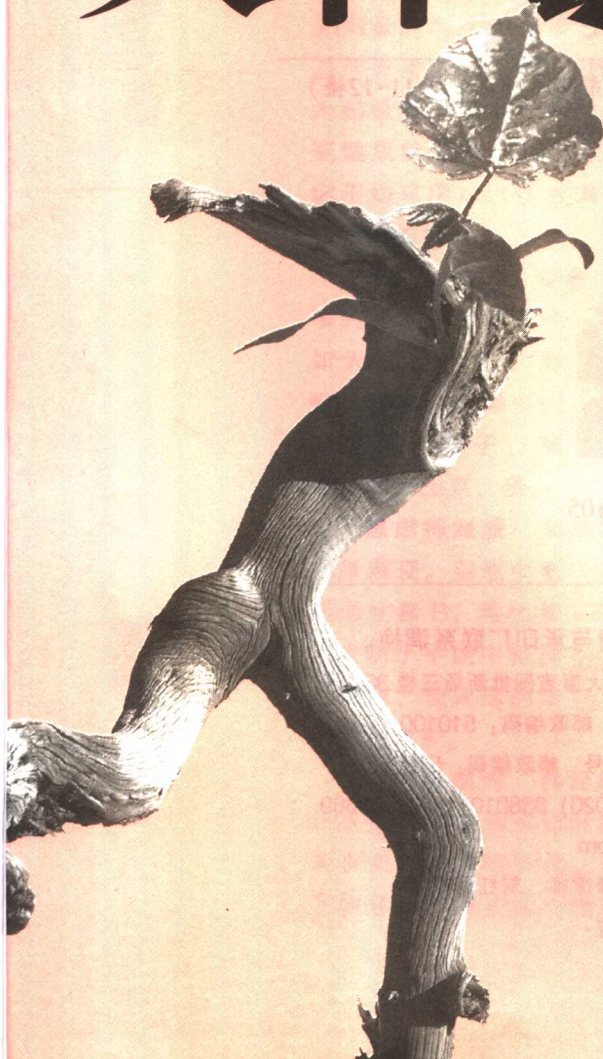
执行主编：马霄行

编委（以姓氏笔划为序）：

马霄行 王京 刘丽丽

周兰芳 徐信义 谢斌

广东省出版集团
广东经济出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

人体说明书 / 《人体说明书》编写组主编. — 广州: 广东经济出版社, 2007.1

ISBN 978-7-80728-501-4

I. 人… II. 人… III. 人体 — 通俗读物 IV. R32-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第009314号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路11号11~12楼)
经销	广东新华发行集团股份有限公司
印刷	广州番禺时代文化印刷厂
开本	787毫米 × 1092毫米 1/16
印张	16.5
字数	278 000字
版次	2007年1月第1版
印次	2007年1月第1次
印数	1~5000册
书号	ISBN 978-7-80728-501-4/R·105
定价	28.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市五羊新城寺右二马路冠城大厦省图批新场三楼330号

电话: (020) 87395594 87393204 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市越秀中路125号大院八号 邮政编码: 510055

广东经济出版社读者服务有限公司 电话: (020) 83801011 83803689

网址: www.jj1234.com

广东经济出版社常年法律顾问: 屠朝锋律师、刘红丽律师

·版权所有, 翻印必究·

前 言

什么是健康？健康的概念在我国几度更新，今天已不同于昨日。

当社会物质生活处于较低水平时，人们只期望身体能够胜任体力劳动和维持日常生活，想要健康、不生病，主要靠打预防针、讲究个人卫生、搞好环境卫生等等，健康的概念就是“不得病”。随着社会的发展，人们的健康需求发展为追求高寿命，将健康理解为“长寿”。其后人们又发现，延长了的生命如果伴随着疾病和伤残，一样不能幸福生活。因而开始追求高质量的生活，追求身体上、心理上和社会适应上的完好状态。

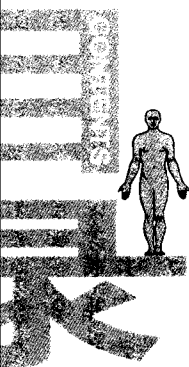
21世纪是关注健康的世纪。随着社会的发展，科技和文化的进步，人民生活水平不断提高，但无论是身体、心理还是社会适应方面，人们都承受了较大的压力。人们在关注工作、关注生活的同时，健康也逐渐成为百姓的主要话题。如今，光做好一些个人环境卫生、有病治病对于身体的健康已不够了，人们的健康意识正在逐渐加强。

因此，我们编著了这部《人体说明书》，从科学及实用的角度，围绕着百姓最关心的健康焦点，用通俗简洁的语言，向你展示一幅生动的“人体说明书”。

全书分为二十一章，以人体器官保养与维护作为重点，每个章节都由器官的日常行为守则、故障与维修指南、食疗清单与按摩保健三个部分组成，并且在章节中，附上关于人体器官的解剖学知识，既突出了人体说明书的主题，又比较深入浅出地探讨了人体器官的功能与使用，具有条理清晰、图文并茂、简明实用等特点。

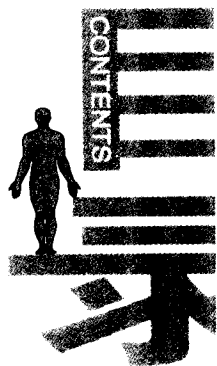
手中有这样一本书，就等于把医生请到了家，就像是身边有了一位随时随地的保健医生。了解和关注我们的身体，不仅要做到有病治病，最重要的是防微杜渐，防患于未然，才能使生活更舒适、生存质量更高。在这个关注健康的时代，健康的金钥匙就掌握在您自己的手中，关注自己的身体成了通向健康的必由之路。愿本书成为你的朋友，不仅使您能有一个健康的体魄，以成就你未来的事业，而且还会因此而受益终身。

囿于水平，加上编者日常业务工作繁忙，编写时间有限，书中差错、疏忽或不足之处在所难免，敬请各位专家、同仁及广大读者批评指正。



第一章	心灵的窗户——眼睛	1
	眼睛的日常使用守则	3
	眼睛的故障及维修指南	7
	食疗清单	11
第二章	人体的收音机——耳朵	14
	耳朵的日常使用守则	16
	耳朵的故障及维修指南	21
	食疗清单及按摩保健	23
第三章	人体的探测器——鼻子	26
	鼻子的日常使用守则	28
	鼻子的故障及维修指南	30
	按摩保健	35
第四章	人体的粉碎机——口腔	36
	口腔的日常使用守则	38
	口腔的故障及维修指南	42
	食疗清单及按摩保健	48
第五章	人体的司令部——大脑	50
	大脑的日常使用守则	52
	大脑的故障及维修指南	56
	食疗清单及按摩保健	58
第六章	秀发如云的秘密	63
	头发的日常使用守则	65
	头发的故障及维修指南	71
第七章	人体的天然外衣——皮肤	76
	皮肤的日常使用守则	78
	皮肤的故障及维修指南	84
	食疗清单及面部按摩	88
第八章	人体的发声器——咽喉	92
	咽喉的日常使用守则	94

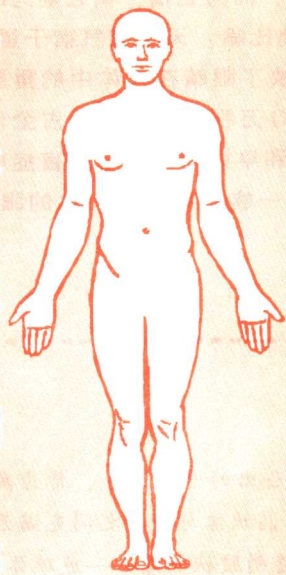
咽喉的故障及维修指南	97
食疗清单及按摩保健	100
第九章 人体的发动机——心脏	104
心脏的日常使用守则	107
心脏的故障及维修指南	109
食疗清单	112
第十章 呼吸之门——肺	114
肺的日常使用守则	116
肺的故障及维修指南	119
食疗清单及按摩保健	122
第十一章 人体的化工厂——肝胆	124
肝胆的日常使用守则	127
肝胆的故障及维修指南	128
食疗清单及按摩保健	135
第十二章 消化流水线——脾胃肠	138
脾胃肠的日常使用守则	140
脾胃肠的故障及维修指南	144
食疗清单及按摩保健	149
第十三章 人体血液的过滤器——肾脏	152
肾脏的日常使用守则	154
肾脏的故障及维修指南	156
食疗清单及按摩保健	163
第十四章 关节保养指南	165
关节的日常使用守则	168
关节的故障及维修指南	171
食疗清单及按摩保健	176
第十五章 手足情深，加强保健	178
手足的日常使用守则	180
手足的故障及维修指南	184
足部按摩	190





第十六章	有性福，才有幸福——男性篇	192
	男性生殖健康日常守则	194
	男性生殖故障及维修指南	200
	食疗清单及按摩保健	203
第十七章	有性福，才有幸福——女性篇	207
	女性生殖健康日常守则	209
	女性生殖故障及维修指南	213
	食疗清单及按摩保健	217
第十八章	离肥胖远点，与健康近点	221
	算一算，你肥胖了吗	223
	瘦身的日常行为守则	224
	瘦身食单	225
	按摩减肥	227
	民间减肥的方法	228
第十九章	睡觉有学问	229
	安稳睡觉全攻略	231
	睡眠的日常行为守则	233
	按摩保健促睡眠	237
	合理饮食睡得香	239
第二十章	向糖尿病说拜拜	241
	认识糖尿病	243
	糖尿病人的日常行为守则	244
	糖尿病人食疗清单	246
	运动按摩	248
第二十一章	不再抑郁，健康快乐	250
	认识抑郁症	252
	告别抑郁全攻略	254
	食疗清单	257

人
体
说
明
书



第一章 心灵的窗户——眼睛

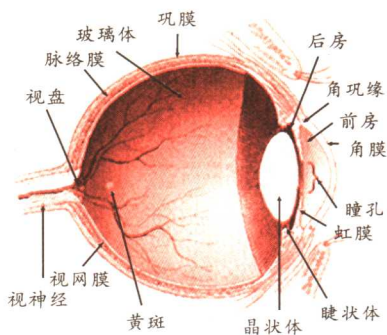
眼睛是人

眼睛是人感受外界事物的最好的器官，是五官之首，是人的重要器官，对于我们的工作、学习和生活均至关重要。父母都期盼小孩有一双清澈明亮的大眼睛，子女都希望双亲耳聪目明健康乐观，多愁善感的男女生们心中的不安分就更需要一双顾盼神飞的明眸来表达。所以说眼睛是心灵的窗户，只有善于使用这对心灵的窗户，我们才能透过它感受到这个美丽的世界。如果因为使用不当而导致眼睛生病甚至失明，这个世界将黯然失色，而且给我们工作和生活带来了很多的不便，因此保护眼睛显得如此重要。

在祖国医学的理论中，眼睛有着极其重要的作用。我国最早的中医理论著作《灵枢·大惑》上记载：“夫精明，五色者，气之华也。”认为眼睛和人体精气的盛衰有着密切的关系。中医又认为“五脏六腑之精气，皆上注于目，而为之精，精之窠为眼”，也说明了眼的功能与全身脏腑经络的关系。中医还生动地比喻：天之精气宿于星月，人之精气在于两目。这朴素的“天人合一”思想，也反映了眼睛在人体中的重要地位。每年的6月6日是全国的爱眼日。目前中国约有900万视力残疾者，占全世界4500万盲人总数的1/5左右。专家指出，如果及时发现和早期治疗，全球盲症中约有80%是可以避免的。因此，那些天天对着电脑的办公一族，可要睁大你的眼睛，看看日常生活中怎样才算正确使用眼睛哦。

认识眼睛

人的眼睛为一个直径为2厘米的球体。眼球的前部凸出的透明部分，称为角膜。眼球里有一个含有纤维胶质的透明体，称为晶状体。晶状体与角膜之间充满无色透明液体——水样液，晶状体与视网膜之间充满无色透明胶状物质——玻璃体。角膜、水样液、晶状体和玻璃体的共同作用相当于一个凸透镜。从物体射进眼里的光经过这个凸透镜折射后，在视网膜上成一倒立的缩小的实像，刺激分布在视网膜上的感光细胞，视觉神经将这种刺激传给大脑视觉中枢，从而使我们产生视觉——看见了眼前的物体。



☆ 眼睛的日常使用守则

头发要保湿，眼睛也要保湿

近年来，由于空气污染和空调的普及，干眼症有逐渐增加的趋势，尤其是配戴隐形眼镜者、“网虫”和学生由于用眼过度，极易出现干眼症。眼科专家认为，眼睛的保湿要比皮肤保湿更重要。

据介绍，健康的眼睛主、副泪腺会自然分泌泪液，润滑眼球。若气候干燥，则眼睛里水分会蒸发得快。另外，环境污染、使用空调以及过度用眼的工作，都会加重泪液流失，使得干眼症患者大增。在眼科门诊中，每五个人中就有一个经常抱怨眼睛干涩、痛痒，有灼热感、疲劳感，这些都是干眼症的典型症状，而患者又以学生、频用电脑者、上班族、开车族居多。

现在不少近视患者配戴隐形眼镜。实际上隐形眼镜因容易吸附水分，常常使得眼球表面容易脱水，加重干眼症状。眼科医生提醒隐形眼镜族更要随时保持眼睛湿润，干燥时要随时点用护理液保持隐形眼镜湿润，以免隐形眼镜干燥变形，磨损角膜。如果角膜上皮细胞经常破皮或角质化，后果不堪设想。

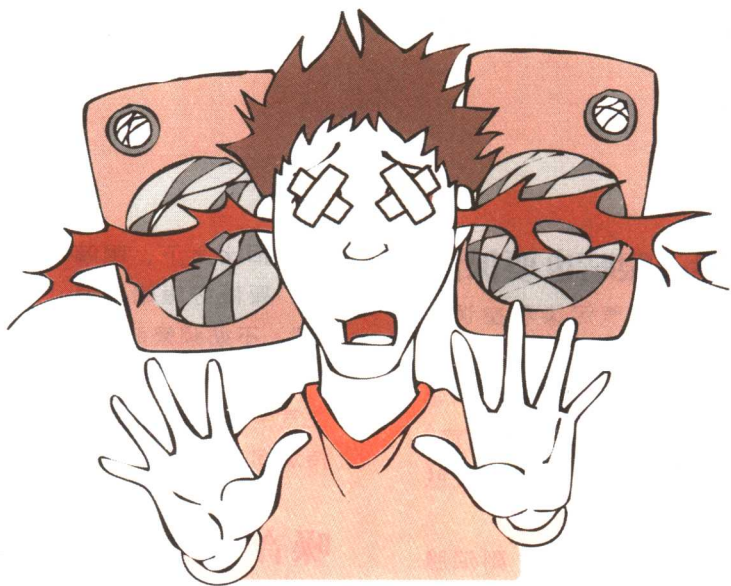
目前，许多化妆品广告强调皮肤保

湿，相比之下，眼睛保湿可能更为重要。要做好眼睛保湿，切忌“目不转睛”，不妨频繁眨动眼睛；注意空调不要吹得太久，房间里应使用加湿器，使空气中湿度加大，这样亦有助于眼睛保持滋润。

噪音不仅损害听力，而且损害视力

噪音会严重影响听觉器官，甚至使人丧失听力，这是尽人皆知的道理。然而，耳朵与眼睛之间有着微妙的内在联系，当噪音作用于听觉器官时，也会通过神经系统的作用而“波及”视觉器官，使人的视力减弱。

研究指出，噪音能使人眼对光亮度的敏感性降低。有人做过实验：当噪音强度在90分贝时，视网膜中的细胞区别光亮度的敏感性开始下降，识别弱光反应的时间也延长；当噪音在95分贝时，有2/5的人瞳孔放大；当噪音达到115分贝时，眼睛对光亮度的适应性降低20%。噪音还能使视力清晰度的稳定性下降，比如噪音在70分贝时，视力清晰度恢复到稳定状态时需要20分钟，而噪音在85分贝时，至少需要1个多小时。



噪音不仅损害听力，而且损害视力

再者，噪音还可使色觉、色视野发生异常。调查发现，在接触稳态噪音的80名工人中，出现红、绿、白三色视野缩小者竟高达80%，比对照组增加85%。

噪音对视力的影响在日常生活中处处有反映，且大部分人都有亲身体会。比如在安静明亮的商店购物时，显得愉快和镇静，买东西能做到精挑细选，购买齐全。而在高音喇叭大声播放快节奏的流行音乐（一些所谓的流行音乐，只不过是震耳欲聋的强噪音）时购物，往往烦躁不安、眼花缭乱，甚至会胡乱交易，该买的未买，买了的因为未细心挑选也不满意。其中的主要原因就是噪音影响视力造成的。

男人哭吧哭吧不是罪，而且有利于眼睛的保健

许多人都把“有泪不轻弹”当作男子汉的标准，但不论从生理还是心理角度来看，男儿有泪也须弹。情绪会引起人体生理系统失衡。哭与笑是人类表达情绪及情感流露的一种方式。该哭不哭，一味忍耐，心里的压抑会越来越重，精神负担也会越来越大，进而出现精神萎靡，情绪低落，叹息不已，结果导致失眠，影响食欲，甚至悲观厌世乃至轻生。

人们常说笑比哭好。其实，哭不一定不好。哭也是人类一种正常的生理活动。人们的眼睛里，平时覆盖着一层浅

浅的泪液，它对眼睛的角膜起着供氧和润滑作用，但在悲伤时，会流出大量眼泪。专家们认为：哭是一个重要的“释放阀”，人在哭泣以后心情会感到轻松一些。从医学上讲，这是因为，大量泪液将心情紧张或悲伤时在体内产生并聚集起来的化学物质释放了出来。

当哭诉一阵后，人的心情就会好起来。因此，该哭时不必强行抑制自己，应尽可能让泪水流出来，让郁闷发泄出来。不过，哭要适度，压抑的心情得到发泄缓解后就不要再哭，否则的话，人的胃肠机能对情绪极为敏感，忧愁悲伤，哭泣时间过长，就会影响胃的运动，食欲减退，甚至引起胃炎或胃、十二指肠局部溃疡，这也就是人们常说的哭伤了身子。

化妆不当伤眼睛

由于眼部化妆不当，引起眼部不适的情况比较多见，在眼科的临床治疗上，遇到最多的情况是过敏。很多女性出现了眼睑红肿、畏光、流泪等症状，严重的甚至有眼睛充血现象。经过询问和诊断后得知，这些病人原本就皮肤敏感，在使用了劣质眼部化妆品后，就出现了上述的过敏症状。

所以，女性在选择化妆品，特别是眼部化妆品时一定要慎重。使用劣质化妆品，患者的眼睛会一直流泪、疼痛，严重的甚至可以引起急性角膜上皮剥脱等症状。

除了化妆品本身对眼部的伤害之

外，错误的化妆手法也会伤害眼睛。最常见的就是刷睫毛膏、画眼线手法不当。刷睫毛膏、画眼线都是很精致的活，一不小心就会戳到角膜，如果发生了这样的情况，一定要及时处理，滴上眼药水。

眼睛是人最脆弱的部位之一，眼睑的皮肤则是全身皮肤中最薄的部位，也是最娇嫩、最敏感的。因此，过期化妆品一定不能用。涂化妆品的时候，还要特别注意卫生，如果手不干净的话，手上的细菌也很容易污染眼部，造成结膜炎、角膜炎等。

除了化妆的时候要格外小心外，每晚睡前的卸妆更是不能省略。很多女性工作一天后非常累，马马虎虎洗把脸就去睡了。其实对于爱化妆的女性来说，无论是眼影还是睫毛膏，都含有化学成分，长时间停留会对皮肤造成伤害。我们常有这样的经历，如果睡前睫毛膏没有卸干净，第二天早上起来眼睛会有分泌物，很难受。这就是睫毛膏残留物刺激眼睛的表现，如果长期不注意，会得睑缘炎症和结膜炎。

当然，保护眼睛最好的方法是不要经常化妆，一般人每个星期最好有两天不化妆，让眼睛好好呼吸一下新鲜空气。

戴隐形眼镜要形成良好的卫生习惯

配隐形眼镜是医疗行为，最好在医院或设有隐形眼镜保健的专业视光

诊所验配，并且必须重视自我护理。很多隐形眼镜的配戴者没有意识到，不良的卫生习惯会导致一些惊人的、而且事实上是致盲的并发症。这是由于细菌感染影响到眼睛的精细结构，包括视神经。保持良好的卫生就是要保证隐形眼镜的清洁，用合适的溶液来清洗，而且要按说明书的要求保存镜片。同样，还要根据说明书的建议及时丢弃抛弃型的镜片。

有以下情况的人不适合戴隐形眼镜

①过敏体质或曾患过敏性结膜炎者慎用；②睑缘炎；③严重干眼症；④角膜上皮不健康者；⑤经常接触有毒化学物质工作者；⑥严重沙眼；⑦急性或明显的慢性结膜炎且分泌物较多者，应先治疗结膜炎，愈后再考虑配镜；⑧合作能力低或自理能力差者应从严掌握；⑨有严重神经衰弱者或不易接受者慎用。

配戴隐形眼镜需注意些什么

1. 先仔细看说明书，严格掌握戴镜取镜的正确方法和要求。
2. 无论戴哪一种隐形眼镜，原则上每天都应摘下来按规定进行清洁消毒处理。
3. 睡觉时最好不戴眼镜，以便让角膜得到自然呼吸，减少并发症。
4. 取下镜片时动作要轻柔，勿将镜片捏成一团，以防损坏镜片和角膜。
5. 戴镜后一旦发现眼疼、怕光、流泪、充血等应立即将镜片摘下来放在盒内暂时停戴，频点抗菌素眼药水，及时到医院就诊，同时将尚未清洗的镜片及镜盒带上，以便做必要的化验检查，根据化验结果选择更有效的治疗药物。
6. 暂时不用的镜片要清洁消毒后存放在装有全护理液或无菌生理盐水的镜盒中封闭保存，防止镜片污染和干燥，镜盒也应进行清洁处理。
7. 近年来已有抛弃型、频繁更换型长戴镜片，使用时间分别为1天、1周、1月抛弃，以减少感染问题，但仍需及时清洁消毒处理。
8. 正常镜片在角膜表面应有0.5~1毫米的移动性，不引起视力波动和不适感。如果眼角膜周围环状发红有烧灼感，眨眼时更清晰，可能镜片过紧，应更换镜片。如果镜片有随眨眼动作瞬间变得模糊、然后又清晰的波动现象，说明镜片太松，也应该更换。

☆ 眼睛的故障及 维修指南

近视眼

当你漫步街头的时候，你是否有留意到跟你擦肩而过的人们呢？若你稍稍留意，就会发现，现今许多人都多了另外一双“灵魂之窗”——眼镜，也就是俗称的“四眼”吧。特别是青少年，他们的视力问题特别严重。健康的眼睛和良好的视力对青少年非常重要，无论学习、社交和运动，他们都得倚靠“灵魂之窗”。

小张今年27岁，从事电脑设计制作三年的他，上周六又重新配了一副眼镜，度数明显较以前增加了不少。小张颇为无奈地告诉笔者，连续两个月，他的眼睛出现了视物模糊的症状，戴眼镜也看不清了。“我赶紧去医院检查了一下，虽然没有其他眼病，但是近视度数加深了，而且左眼还有75度的散光，弄得我只好又重新配了眼镜。”

电脑或电视机荧光屏并不会伤害眼睛。但长期面对显示器或荧光屏，可造成眼睛酸涩、疲劳，眼睛疲劳会加深眼睛的近视程度。所以每隔四五十分钟就要休息一下，让眼睛得到适当的休息，你可以眺望一下远处或者眨一眨眼睛，这样可以使眼睛中具有润滑作用的泪液滋润眼球表面，既简

单又起到了护眼的作用。影响近视的主要原因之一是环境因素，如：青少年在阅读时不注意眼部卫生，如照明不够亮，用眼姿势不正确，阅读写字距离过近及连续几小时不休息等，使睫状肌和眼外肌经常处于高度紧张状态，睫状肌持续收缩，形成调节痉挛，视力疲劳，进一步发展则使眼球前后径变长，形成了近视眼。

近视有假性近视与真性近视之分，假性近视是指由于长时间近距离读写引起眼睫状肌肉痉挛、调节紧张，看远时调节不能放松，从而看远时看不清楚。假性近视是不用配眼镜的，只要眼睛得到休息，调节放松后，视力就会提高，恢复正常。真性近视是指眼睛有屈光度数，但在散瞳后检影验光时，屈光度无明显改变的近视。真性近视会导致眼轴增长，故又称轴性近视。青少年真性近视尚无有效的方法使其治愈，而且近视度数平均每年会以50~100度的速度增长，从低度发展成为中、高度，因此控制近视的发生和发展也是一种积极有效的治疗。

“四哥”保养指南

1. 切忌“目不转睛”，注意频密地

进行完整的眨眼动作。经常眨眼可减少眼球暴露于空气中的时间，避免泪液蒸发，保持眼睛湿润。

2. 调整房间湿度，不吹太久的空调，避免座位上有气流吹过，并在座位附近放置茶水，以增加周边的湿度。

3. 合理安排饮食。多吃各种水果，特别是柑橘类水果，还应多吃绿色蔬菜、粮食、鱼和鸡蛋。多喝水对减轻眼睛干燥也有帮助。饮食中缺钙和铬能诱发近视；高糖饮食也会导致眼轴延长。因此，应提倡多吃粗米粗粮，少吃糖果，减少脂肪（会引起缺钙）摄入，减少铬的排出，这些都有利于预防近视。

4. 注意用眼卫生。不在床上看书，不在行走时、车内、强光或暗光下看书；读书写字应保持1市尺（33厘米）距离，光源应达75米光照度，应放在左前方；看电视时，人与电视机距离为2.5~3米，电视机略低于视平线，通常不超过1小时；玩游戏机也要严格限制时间，一般不超过半小时。睡眠充足，不熬夜。

5. 调整荧光屏距离位置。建议距离为50~70厘米，而荧光屏应略低于眼水平位置10~20厘米，呈15~20度的下视角。因为角度及距离能降低对屈光的需求，减少眼球疲劳的概率。

6. 定期检查视力。动态观察视力的变化，防患于未然。

防治近视 按摩保健

中医认为，眼与全身脏腑和经络

的联系密切。古代医学家根据临床实践，总结了许多简便而有效的养睛明目的方法，现介绍几种近视眼的保健方法：

1. 熨目法。黎明起床，先将双手互相摩擦，待手搓热后一手掌熨贴双眼，反复三次以后，再以食指、中指轻轻按压眼球，或按压眼球四周。

2. 运目法。两脚分开与肩宽，挺胸站立，头稍仰。瞪大双眼，尽量使眼球不停转动（头不动），先从右向左转10次，从左向右转10次。然后停，放松肌肉，再重复上述运动，如此3遍。此法于早晨在花园内进行最好，能起到醒脑明目之功效。

3. 低头法。身体取下蹲姿势，用双手分别攀住两脚五趾，并稍微用力地往上扳，用力时尽量朝下低头，这样便有助于使五脏六腑的精气上升至头部，从而起到营养耳目之作用。

4. 吐气法。腰背挺直座位，以鼻子徐徐吸气，待气吸到最大限度时，用右手捏住鼻孔，紧闭双眼，再用口慢慢地吐气。

5. 折指法。每天坚持早晚各做1遍小指向内折弯，再向后扳的屈伸运动。每遍进行30~50次，并在小指外侧的基部用拇指和食指揉捏50~100次。此法坐、立、卧皆可做，坚持经常做，不仅能养脑明目，对有白内障和其他眼病者也有一定疗效。以上诸法可以单独做，也可任选一两种合做，贵在持之以恒，日久定见成效。



“四哥”的按摩保健法

白内障

人的眼睛在正常情况下，瞳孔的后方有一透明而有弹性的凸透镜样结构，叫做晶状体。若透明的晶体变为混浊，就称为白内障。白内障是一种常见的眼病，目前无论是发达国家还是发展中国家，白内障都是引起失明的主要眼病。

患者，女，62岁，两眼逐渐视物不清，头昏，腰膝酸软，检视外眼，无充血水肿及角膜云翳。用裂隙灯显微镜检查，双眼晶体皮质呈灰白色混浊。视力：远，右0.5，左0.4；近，右0.4，左0.3。西医诊断：老年性白内障。中

医诊为枣花翳障。属肝肾阴虚型。

老年性白内障占白内障病人的80%以上，多在50岁以上老年人中发病，是多种因素作用的结果：营养、代谢、内分泌变化、紫外线照射以及糖尿病、高血压、阳性家庭史等均对白内障的形成有影响，再加上年龄增长导致的体内脏器组织发生的生理老化和新陈代谢改变等因素的共同作用，其发生机制比较复杂。由于白内障的发生是各种因素综合的结果，因而其发病原因至今还没有定论。

白内障目前尚无理想的药物治疗，比较理想的治疗就是手术治疗。也可

以从病因入手预防。如：全身保健防衰老；优生优育防先天性白内障；防治其他眼病，预防并发性白内障；防治糖尿病，预防代谢性白内障；注意劳动保护和环境卫生，防外伤性和中毒性白内障。对视力逐渐减退的老年人，应想到患白内障的可能，建议到医院眼科确诊。

保养指南

1. 注意精神调摄。遇事泰然处之，心胸应宽广，保持情绪舒畅，要制怒。培养对养花、养鸟、养金鱼的兴趣以陶冶情操；多与年轻人交谈，能分散对不愉快事情的注意力，激起旺盛的生活热情。这些方法能起到阻止和延缓病情进展的作用。

2. 加强用眼卫生。平时不用手揉眼，不用不洁手帕、毛巾擦眼、洗眼。用眼过度后应适当放松，久坐工作者应间隔 1~2 小时起身活动 10~15 分钟，举目远眺，或做眼保健操。要有充足的睡眠，及时消除疲劳。

3. 积极防治慢性病，包括眼部的疾患及全身性疾病。尤其是糖尿病最易并发白内障，要及时有效地控制血糖，防止病情的进一步发展。

4. 注意调节饮食及生活习惯。宜进食含丰富的蛋白质、钙、微量元素和维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 D 的食物。平时多食鱼类，能保持正常的视力，延缓病情的恶化。吸烟易患白内障已被实践所证明，应及早戒烟。

5. 保证睡眠充足。有失眠症或神经衰弱者应用镇静安眠药或中成药调理。

色盲

色盲和色弱都是色觉异常的表现，不能分辨红色者为红色盲，不能分辨绿色者为绿色盲，这两种色盲，都不能正确分辨红色和绿色，他们所能看到的颜色，只有蓝色和黄色的区别。不能分辨蓝色者为蓝色盲，这种的色盲比较少见。三种颜色都不能辨认者为全色盲，他们所看到的世界，就像黑白电视一样，只有白色、灰色和黑色的区别。有人虽然能辨别所有的颜色，但辨认能力迟钝，或经过反复考虑才能辨认出来，这种人即为色弱，指辨别颜色的能力减弱。色盲和色弱是一种先天遗传性疾病，到目前为止还没有有效的治疗方法。

沙眼

常有人以为，沙眼顾名思义是风沙吹入眼中而引起的。其实，沙眼是由于衣原体（病菌）感染引起的一种结膜、角膜的慢性传染性疾病，使患者感到眼睛发痒、干燥和灼痛，犹如沙子进入眼睛中一样。医生检查患者眼睛时会看到上眼睑结膜上布满了像小沙粒一样的小滤泡，“沙眼”由此得名。它们与眼睛的角膜摩擦，所以患者感到痒，甚至疼痛。沙眼感染结膜后，潜伏期为 5~12 天，多发生于儿童及少年时期。患者早期并无不适