

拯救孩子

视力

ZHENGJIU
HAIZI
SHILI

第三版

湛竹筠◎主编

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，可操作性强
为不同视力状况的孩子，提供不同的预防与治疗方案

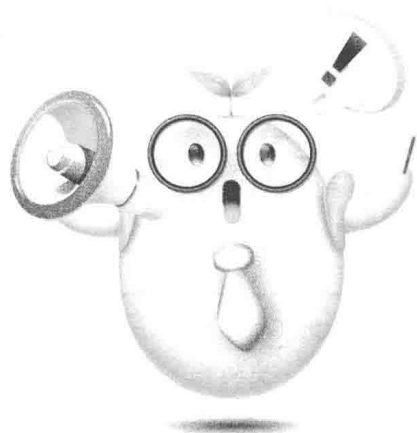


化学工业出版社

拯救孩子

视力

ZHENGJIU
HAIZI
SHILI



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/湛竹筠主编. —3版. —北京:化学工业出版社, 2016.10

ISBN 978-7-122-28058-9

I. ①拯… II. ①湛… III. ①青少年-视力保护
IV. ①R770.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第217514号

责任编辑:邱飞婵

文字编辑:向东

责任校对:边涛

装帧设计:史利平

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:三河市延风印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张13³/₄ 字数200千字 2016年11月北京第3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:29.80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

《拯救孩子视力》自2009年发行，2013年再版以来，广受读者欢迎，现在第三版又以全新的面貌推出。青少年近视率呈逐年升高之势，这是个世界性的问题。怎样才能降低近视发生率？怎样才能治愈近视？这是世界眼科学家们，共同探索和努力的方向。

近视眼的发生，除去遗传的先天因素以外，大多与后天不良生活习惯有关。改变不良生活习惯，改变不良的视觉环境，采用游戏与治疗、生活与治疗相结合方法，启动人体自我修复能力，保护孩子视力，避免近视；治疗视力疲劳，恢复视力。让家长和孩子一起努力，给孩子带来一双明亮的眼睛。介绍这种自然疗法与传统疗法相结合的方法，是本书的重点。

目前虽然还没有找到真正治愈近视的方法，但全世界眼科专家在视光学上，的确已经取得了一些可喜的成果。本书在第三版里，将向读者介绍近年来，眼视光学方面新的突破和新的观念。

比如，治疗弱视的新概念：弱视治疗时间窗的扩大，由原来的“10岁以后将无法治疗”的理论，已经上延到成年以后积极治疗，还能够恢复部分视力的试验成功，为幼年时错过治疗机会的弱视者，带来新的希望。

我国以北京大学医学部眼视光学研究中心谢培英为代表的眼科专家，对角膜塑形镜的运用，经过近十多年的研究、实践、观察，证实了在青少年中配戴角膜塑形镜，可以重塑角膜的形态，降低屈光度，减少眼轴的拉长状态，暂时提高近视眼的视力，帮助孩子渡过近视高发期，避免形成高度近视眼。虽然角膜塑形镜还有尚待完善的地方，但毕竟为青少年近视眼的治疗带来了一线曙光。

第三版在各章节里补充了一些新的内容，比如，先天性白内

障患儿利用自身干细胞，能长出透明的晶状体而恢复视力等。另外还新增加了一章眼科常识。第三版比前两版有了更丰富的内容，希望能够帮助各位读者认识眼睛，了解各种治疗方法，利用学会的方法防止近视，改善视力。

湛竹筠

2016年6月28日于西安电子城

第二版前言

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

第一版前言

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	如何观察孩子的视力变化·····	11
眼睛是人体照相机·····	2	你的孩子是正视眼吗·····	12
人眼是这样看见外部世界的·····	3	什么是近视眼·····	12
人眼是如何实现看远看近转换的·····	4	孩子近视眼的表现·····	13
孩子需要做哪些视觉检查·····	5	你的孩子是近视眼吗·····	13
3岁孩子就要开始查视力·····	6	什么是假性近视·····	14
婴幼儿如何做视力检查·····	6	假性近视只是一种近视现象·····	15
儿童视力发展规律的估算法·····	7	你的孩子有假性近视吗·····	15
如何看懂远视力检查记录·····	8	什么是远视眼·····	16
如何看懂近视力检查记录·····	8	孩子远视眼的表现·····	17
孩子视力检查结果的意义·····	8	你的孩子是远视眼吗·····	17
眼睛屈光状态可决定视力好坏·····	9	什么是散光眼·····	18
验光是准确判断孩子眼睛屈光 状态的方法·····	10	孩子散光眼的表现·····	19
		你的孩子是散光眼吗·····	20

什么是斜视眼·····	20	孩子弱视眼的表现·····	27
孩子斜视眼的表现·····	21	你的孩子是弱视眼吗·····	28
你的孩子是斜视眼吗·····	23	孩子弱视要做的检查·····	30
孩子斜视要做的检查·····	24	什么是低视力和儿童盲·····	30
什么是弱视眼·····	26	低视力和儿童盲的表现·····	31
弱视眼与其他眼病的区别是什么··	26		

2 拯救视力的治疗方法

传统视力疗法·····	33	综合视力疗法·····	35
自然视力疗法·····	34		

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		孩子看电视时要注意什么·····	41
受益终身·····	37	电子游戏机对眼睛的危害·····	42
从小要有正确的读写姿势·····	37	让明亮的光线照亮眼睛·····	42
错误握笔姿势可诱发近视眼·····	38	孩子学习用的桌椅合适吗·····	43
走路不要看书·····	39	什么色调的读物比较好·····	45
躺在床上不要看书·····	39	用五彩的颜色装扮孩子的房间·····	45
坐车不要看书·····	39	减轻孩子眼睛的负担·····	45
孩子学习时间多长合适·····	40	用愉快的心情去学习·····	46
使用电脑时的用眼卫生·····	40	喜欢户外活动是孩子的天性·····	46

4 有助于眼睛保健的饮食

合理的营养使孩子眼睛更明亮·····	49	多吃含铬的食物·····	52
均衡的食物有利于孩子眼睛发育···	49	多吃含锌的食物·····	52
多吃富含钙的食物可防止眼轴		让孩子养成喜欢吃绿色蔬菜	
拉长·····	50	的习惯·····	52
多吃富含维生素A的食物可防止		鼓励孩子多吃水果·····	53
夜盲症·····	50	高糖食品是引起近视的“甜蜜	
多吃富含B族维生素的食物可使		杀手”·····	54
视神经更健康·····	51	让孩子少吃深加工的食品·····	54
多吃富含维生素C和维生素E的		让孩子少喝饮料·····	54
食物可使晶状体更清亮·····	51	一些防治近视的食疗方·····	55
多吃富含蛋白质的食物·····	51		

5 眼睛游戏改善视觉

按摩游戏		做眼保健操可消除视疲劳·····	63
什么是按摩游戏·····	59	大脑游戏	
按摩手法·····	60	神奇的大脑游戏·····	65
穴位按摩的方法·····	60	大脑影响视力的好坏·····	65
按摩穴位的游戏·····	61	左右脑的分工不同·····	66
按摩肌肉放松眼睛的游戏·····	62	左右脑需要协调工作·····	67

天才儿童善于运用左右脑····· 67

交叉运动游戏····· 68

训练左右脑记忆游戏····· 69

大脑融合游戏····· 69

眼球运动游戏

眼球运动游戏提高眼睛的活力····· 70

放弃凝视····· 70

轻松阅读····· 70

摇摆游戏····· 71

隐形画笔游戏····· 72

远近移动游戏····· 73

球类游戏····· 74

眨眼游戏····· 74

眼睛洗澡游戏····· 75

转眼球游戏····· 75

情绪游戏

好情绪带来好视力····· 76

表演游戏····· 76

融合气球游戏····· 77

深呼吸游戏····· 78

阳光浴眼游戏

人类喜欢阳光····· 78

眼睛追随光明····· 79

阳光浴眼游戏提高视力····· 79

晒太阳游戏····· 80

太阳杯游戏····· 80

画向日葵游戏····· 80

阳光色彩展览游戏····· 81

色彩游戏

人眼能看见五彩的世界····· 81

促进孩子色觉发展的色彩游戏····· 81

想象色彩游戏····· 82

蓝色海洋游戏····· 82

彩虹游戏····· 83

主题色彩游戏····· 83

想象游戏

开启右脑幻想之门的想象游戏····· 84

别忘多做亲子交流游戏····· 84

掌心捂眼游戏促进孩子想象力腾飞····· 85

坚持睡前讲故事····· 86

6 视觉训练

立体视觉的产生·····	88	吸引眼位运动训练·····	92
立体视觉被破坏·····	89	拉风箱运动训练·····	93
视觉训练让孩子获得立体视觉·····	89	转动风车训练·····	94
精细作业训练·····	90	玩球训练·····	94
视觉刺激训练·····	91	想象的河流训练·····	94
提高视中枢兴奋性训练·····	92	融合功能训练·····	94

7 配镜治疗

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

如何为孩子挑选镜架·····	108	MC眼镜适用于什么人群·····	117
镜片有哪些种类·····	108	MC眼镜能保证孩子不近视吗·····	118
如何为孩子挑选镜片·····	109	什么是角膜塑形镜·····	119
近视眼镜的正确配戴方法·····	110	角膜塑形镜为什么能够矫治近视·····	119
远视眼镜的正确配戴方法·····	111	配戴角膜塑形镜有哪些好处·····	120
哪些远视眼孩子不需配镜·····	112	哪些人群可以配戴角膜塑形镜·····	120
散光眼镜的正确配戴方法·····	112	配戴角膜塑形镜有哪些程序·····	121
哪些散光眼孩子不需配镜·····	113	角膜塑形镜的种类和配戴方式·····	122
斜、弱视眼孩子配戴眼镜方法·····	113	如何配戴角膜塑形镜·····	123
低视力孩子配戴眼镜方法·····	114	角膜塑形镜有什么矫正效果·····	123
孩子戴眼镜的注意事项·····	114	角膜塑形镜有什么不足·····	124
什么是少儿近视控制眼镜·····	115	如何保证配戴成功·····	125
什么是MC眼镜·····	116	期待角膜塑形镜的完美·····	126
MC眼镜的功效·····	117		

8 手术治疗

近视眼孩子可以做手术治疗吗·····	128	早治疗儿童斜视可避免发生弱视·····	130
近视手术可以根治近视吗·····	128	什么是斜视手术治疗·····	131
什么是角膜屈光手术·····	129	儿童斜视一定要做手术吗·····	131
什么是后巩膜加固术·····	130	儿童斜视手术关键是时机·····	132
什么是透明晶状体摘除术·····	130		

9 选择合适的治疗方法

假性近视

假性近视不需要戴眼镜·····	134	合理配镜治疗近视·····	144
假性近视是真性近视的前期·····	134	近视治疗仪不能治愈真性近视·····	144
自然疗法治疗假性近视·····	135		
什么是贝茨视觉训练法·····	135		
什么是远眺法和雾视法·····	136		
让眼晶状体做运动操·····	137		
什么是手指操·····	137		
药物法治疗假性近视·····	138		
仪器法治疗假性近视·····	139		
假性近视能否治愈·····	139		
假性近视治愈的标准·····	140		

近视

近视不是病·····	141		
近视需要治疗·····	141		
让近视孩子放飞心情·····	142		
平衡左右脑的游戏治疗近视·····	143		
眼球运动游戏治疗近视·····	143		
想象游戏治疗近视·····	144		
		远视	
		远视眼的缺陷·····	145
		远视眼也需要治疗·····	145
		情绪游戏改变远视个性·····	146
		改善远视的游戏·····	146
		用摇摆小球训练远视眼的扫视 功能·····	147
		合理配镜治疗远视·····	147

散光

散光眼的痛苦·····	148
散光眼的心理治疗·····	148
改善散光的游戏·····	149
画图案排列游戏·····	149
小火车游戏·····	150
配镜治疗散光·····	151

斜视

斜视眼是眼肌的疾病·····	151
----------------	-----

按摩疗法治疗斜视·····	152	融合功能训练治疗弱视·····	157
情绪疗法治疗斜视·····	152	配镜治疗弱视·····	157
引导眼球转向正位的训练·····	152	治疗弱视的游戏·····	158
眼罩法治疗斜视·····	153	弱视治疗贵在坚持·····	158
配镜矫正斜视性屈光不正·····	153	目前弱视治疗的新观点·····	159
手术、药物疗法治疗斜视·····	154		
融合功能训练治疗斜视·····	154	低视力与儿童盲	
同视机训练的效果有差异·····	155	低视力与儿童盲的矫助方法·····	159
		什么是助视器·····	160
弱视		助视器的选用方法·····	160
弱视不是眼球的疾病·····	155	什么是视觉康复训练·····	161
早期90%的弱视可以治愈·····	156	如何进行视觉康复训练·····	161
提高单眼弱视力训练法·····	156	什么是其他感觉康复训练·····	162
视觉刺激训练治疗弱视·····	157		

10 让孩子远离视觉不良

人的一生视力都处在变化中·····	165	中国学生视力不良发展趋势·····	169
黑眼睛需要光明的启动·····	165	视觉不好对孩子影响多多·····	170
视觉好坏关键在童年·····	166	童年是改善视觉的最佳时期·····	171
不要错过孩子视觉发育的关键期·····	166	不要把视觉遗憾留在童年·····	171
不要错过孩子视觉发育的敏感期·····	167	先天性眼病的形成·····	172
哪些因素能影响孩子视觉发育·····	168	优生优育给孩子带来福音·····	173

最常见的遗传性眼病·····	173	中小学视力保健的措施·····	185
妊娠期是保护孩子视力的第一关口··	175	不要盲目地为孩子配眼镜·····	186
准妈妈注意事项·····	176	莫让幼儿发生弱视·····	187
迎接小天使，从新生儿眼保健 做起·····	177	低视力和儿童盲的发生·····	188
不可忽视早产儿、低体重儿的 视力异常·····	179	预防孩子低视力和儿童盲的产生··	189
妈妈要密切观察婴儿的视觉状况··	180	传染性热病对儿童眼睛的伤害····	190
妈妈要关注1~6岁孩子的视觉 发育·····	181	如何防治儿童眼外伤·····	191
孩子哪些眼睛表现是不正常的····	182	如何防治儿童眼化学性烧伤·····	192
哪些孩子是近视高发人群·····	182	如何防治儿童眼火、热烫伤·····	193
帮助孩子渡过近视易感期·····	184	如何防治电子产品对孩子眼睛的 伤害·····	194
治疗近视重在预防·····	184	如何防治儿童眼噪声损伤·····	196
		如何防治儿童眼光污染·····	196
		如何防治动物传播寄生虫眼病····	197

11 你知道这些眼科常识吗

产生近视的环境因素哪些最主要··	200	为什么幼儿看书看电视爱离得近··	201
为什么要戴眼镜·····	200	眼镜片脏了怎么办·····	202
为什么有的“斗鸡眼”随着年龄 会消失，而有的就不会消失····	200	“润眼药水”能缓解疲劳吗·····	202
儿童学习不好跟眼睛有关吗·····	201	使用眼药水要注意什么·····	202
		护眼灯能够护眼吗·····	203