

DAMAGE
BAD EYESIGHT



保护视力 预防近视 扫荡任务 现在开始

扫荡恶视力!

不要因一时疏忽
让孩子的视力银行提早破产

视力保健专家
梁智凯 医生
著

也许近视是正常的

也许近视是正常的、自然的、也是应该的
既然一定会发生，就要学会如何去“完美的近视”



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

咪咕阅读

DAMAGE
BAD EYESIGHT

扫荡 恶视力

保护视力 预防近视 扫荡任务 现在开始

不要因一时疏忽
让孩子的视力银行提早破产

梁智凯
视力保健专家
医生
著

中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

扫荡恶视力 / 梁智凯著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5184-0736-1

I. ① 扫… II. ① 梁… III. ① 视力保护 - 普及读物
IV. ① R77-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第132835号

版权声明:

本著作中文简体字版经厦门墨客知识产权代理有限公司代理, 由时报文化出版企业股份有限公司授权中国轻工业出版社在中国大陆出版、发行。

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 张乃柬 版式设计: 锋尚设计

责任校对: 李 靖 责任监印: 马金路 封面设计: 伍毓泉

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年8月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0736-1 定价: 36.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150391S2X101ZYW

序 章 屏幕时代来临，准备好接招 / 13

上篇 小小低头族，屏幕丛林危险知多少

第 1 章 电子保姆，从小培养近视的摇篮 / 20

- ① 人类的视力在恶化中 / 20
- ② 情非得已的电子保姆 / 26
- ③ 近视就是眯眯眼吗 / 33
- ④ 眼睛的体质大解析 / 42
- ⑤ 近视形成的原因：用进废退，适者生存 / 50
- ⑥ 近视不是病？小小年纪真要命 / 58

第 2 章 数字时代的用眼守则 / 66

- ① 完美近视论 / 66
- ② 数字时代的学习方式 / 74
- ③ 增进视力健康的电子产品 / 79
- ④ 亲子如何“悦读”电子书 / 84
- ⑤ 进退两难的电子教室 / 89

第 3 章 屏幕时代如何培养完美近视 / 95

- ① 眼睛健康的“存款”：户外运动、望远活动、饮食营养 / 95
- ② 眼睛健康投资项目：良好姿势、充足照明 / 101

- ③ 假性近视的好朋友：散瞳剂 / 109
- ④ 不想点散瞳剂行吗 / 116
- ⑤ 小朋友选择眼镜的新主张：看远看近，不能一副搞定 / 125
- ⑥ 定期检视眼睛“健康存折”：选定护眼模式 / 132

下篇 不再沉默的眼睛，屏幕光害知多少

第4章 当眼睛对屏幕上了瘾 / 142

- ① 你的眼睛累了吗？眼睛也有疲劳指数 / 142
- ② 电脑视觉综合征？有这种病吗 / 150
- ③ 电脑族如何保护视力 / 157
- ④ 屏幕时代的护眼之道 / 165

第5章 眼睛红通通，闹水荒了 / 174

- ① 你的眼睛有多干？90%和使用屏幕相关 / 174
- ② 干眼症的疑问 / 180
- ③ 战胜干眼症有秘方 / 186
- ④ 眼科医生教你挑对隐形眼镜克服干眼症 / 190

第6章 不能说的秘密：眼睛的初老症状 / 196

- ① 你的眼睛有多花？看远看近傻傻分不清楚 / 196
- ② 老花眼的疑问 / 201
- ③ 看远看近，可否一副搞定？眼科医生教你聪明配好眼镜 / 205
- ④ 将老花眼藏起来的方法 / 211

附录 梁医生角膜塑形健康教室 / 217

DAMAGE
BAD EYESIGHT

扫荡 恶视力

保护视力 预防近视 扫荡任务 现在开始

不要因一时疏忽
让孩子的视力银行提早破产

梁智凯 著
视力保健专家
医生

中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

扫荡恶视力 / 梁智凯著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5184-0736-1

I. ① 扫… II. ① 梁… III. ① 视力保护 - 普及读物
IV. ① R77-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第132835号

版权声明:

本著作中文简体字版经厦门墨客知识产权代理有限公司代理, 由时报文化出版企业股份有限公司授权中国轻工业出版社在中国大陆出版、发行。

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 张乃柬 版式设计: 锋尚设计

责任校对: 李 靖 责任监印: 马金路 封面设计: 伍毓泉

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年8月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0736-1 定价: 36.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150391S2X101ZYW

推荐序一

随着电脑及智能手机的快速发展，使用者每天看电脑或手机屏幕的时间大大增加，却常常忘记让眼睛休息，因而产生了“电脑视觉综合征”，不仅影响眼睛的健康，也降低了工作品质与效率。所谓“电脑视觉综合征”是指长时间使用电脑，造成眼睛及身体的不适，例如：眼睛疲劳、酸痛、干涩、发红、流泪等，甚至出现近视度数不断增加、视力模糊、产生重影等情形；此外，也会引起肩颈酸痛不适，或是发生“腕管综合征”，造成手指麻痛僵硬等，更有人因为头痛而无法工作。医学上的研究显示，每天只要平均使用屏幕2小时以上，就有50%以上的概率发生“电脑视觉综合征”。因此，在这个“屏幕时代”，人们不能不重视这个新兴的“职业病”，更需要了解护眼之道。

梁智凯医生是一位资深的眼科专科医生。除了深厚的眼科专业诊疗经验外，他于近五六年来潜心研究视力保健及近视防治，在忙碌的医疗工作之余，利用闲暇时

间，将多年累积的经验加以整理，写成这本图文并茂的新书。

本书除了介绍电子产品对眼睛所造成的影响外，还针对一般人关于近视、假性近视、角膜塑形术、干眼症、老花眼等疑惑提出解答；此外，对于视力保健的基本概念、数字时代的用眼原则、亲子阅读电子书的学习方式，也加以了深入浅出的说明。本书在视力保健的宣教方面对读者相当有助益，除帮助患有眼疾的人外，对于一般民众而言，也是一本相当实用的护眼保健之作。非眼科医生的读者更可以借由此书初窥眼科医学领域之概况。

欣见梁医生新书问世，爰缀数语以为序。

台北医学大学眼科教授暨学科主任

许纹铭 谨识

推荐序二

现在学龄儿童近视比率偏高，一直是社会关注的问题。虽意见纷陈，但大多数人认为与升学压力沉重，学龄儿童花太多时间做功课有关。在台湾，随着大学入学通道的多元化及大学录取率的极大提高，已相当程度地减轻了中小学生的课业压力。但反观小学一年级新生的近视比率，却从1995年的15%左右，跃升到2013年的30%多，而高中三年级学生的近视率更是已超过85%，难道是我们的学生比以前更用功读书了吗？

本书作者以眼科医生多年的临床观察，提出了精辟的分析。原来电子时代的来临，电子保姆、低头族等的生活模式，是重要成因之一。原因知道了，但电子产品又不能不用，怎么办？可喜的是本书提供了实用的护眼之道，是一本值得大众阅读的好书。作者梁医生在繁忙的临床工作下，热心拨冗著作此书，充分显现出他作为一位眼科医生的社会责任感，及对年轻一代视力恶化的忧心忡忡。本书虽是一部眼科医学保健的专业著作，但



梁医生却能以通俗易懂的文字及图示，使读者在轻松阅读中，获得专业的眼科医学知识，实属难得。

本人有幸在出版前先行拜读，深觉本书平易近人，既告知了读者视力不正常的各项成因，更提供了简单易行的视力保健方法，可以说是一本老少皆宜的精心之作，谨此为其作序。

台湾长庚大学医学院讲座教授、副校长兼教务长

陈君侃 谨志

自序

自从成为一名眼科医生以来，我最关心也最感兴趣的就是“视力保健”这项课题了。视力保健在眼科的领域中，是最粗浅、最入门的，但却是和大众生活最息息相关的一门学问。

好比我们整天提在嘴边的近视、远视、散光、老花眼，大家都知道、都听过，却不懂到底是什么意思。也因此，好事的我要常常在诊室画图，指手画脚地讲解这些最基本的概念。不过，这些简单的概念只要搞懂弄通，患者或是小朋友的家长就从满脸狐疑不信任，变成我的好朋友或是“忠实客户”了。

有鉴于此，我就一发不可收拾地在这方面努力，甚至开了只关注视力保健一项议题的网站，为了回报大家的关注，不时将自己行医的心得感想写在网上，多年来，每天都有一二百人次造访。同时，从当眼科住院医师开始，我就经常到学校演讲视力保健的相关课题。老师听多了换学生听，高年级听过了换低年级听，只要有时间，

几乎来者不拒。听众打瞌睡了，就把内容再改一改。多年下来，似乎也有了那么一点心得。连3~6岁的小朋友也愿意听我讲视力保健的故事，知道某些不好的用眼习惯可能会让“巫婆”把人变近视的诡计得逞！

不过，看看我们近视发生率的统计数据，再看看诊室里越来越多的患者，都让我对我们的视力保健工作效果越来越怀疑。究竟是我们做的努力不够，还是另有原因？为什么视力保健的成效总是不够显著呢？

视力保健的宣讲活动参加多了，在眼科诊室里对家长解释多了，才发现还有一块视力保健工作领域尚未被重视，那就是从小观察儿童眼睛发育的状况，给予适当的发展环境。同时，被家长问多了可不可以这样那样，我发现孩子的各种教育环境竟然可以和孩子眼睛的发展相互结合。

举例来说，我自己的小孩3岁左右就被我抓来验光，了解他的眼睛情况后，我就可以选择适当的幼教体系，并决定是否需要某些课外学习。同时，面对现代越来越多的电子产品，也可以此决定使用的年龄是否适当。这对现代的父母来说，我认为是非常实用的指引。

因此，当编辑向我约稿时，我着眼的不是一般眼科

书籍由医疗观点出发的角度，这本书不一样。因为我是一位眼科医生，了解眼睛的运作，同时也是屏幕时代中的一员，经常使用时下流行的电子产品，而为人父母的我，当然也担心孩子在这样的环境下成长所受到的影响。这本书里的知识能帮助我在生活中健康地使用这些产品，也帮助家长们决定该如何让小朋友使用这些产品，这些知识对我很有用，我相信对你也一样有用！

本书将通过浅显的解说与插图等辅助说明，帮助读者进一步了解眼睛与视力等抽象的概念。上篇将从小朋友们眼睛的健康发育着眼，谈谈如何面对屏幕时代的生活，重新设定视力保健目标，更合理地融入屏幕时代。下篇则介绍了家长容易遇到的用眼问题，以及眼科医生对验配日常使用的眼镜与隐形眼镜时的建议。

感谢为这本书写推荐序的许纹铭教授，他是过去我在台北荣民总医院时期领导我、教育我的好领导；陈君侃教授则是过去我在台湾长庚大学求学时照顾我的师长。同时感谢台北荣民总医院眼科李凤利主任、我的患者家长贾永婕小姐等的大力推荐；更要感谢亦师亦友的敏盛医院眼科赖威廷主任的提拔与支持。当然，也不能忘了妻子刘怡廷医生的鼓励与校稿。

希望本书能作为现代人的用眼指导，让视力保健的工作由小到大，进入你我的生活。我想这比我在诊室或是教室碎碎念，要来得更深更广，也会造福更多人。

梁智凯

序 章 屏幕时代来临，准备好接招 / 13

上篇 小小低头族，屏幕丛林危险知多少

第1章 电子保姆，从小培养近视的摇篮 / 20

- ① 人类的视力在恶化中 / 20
- ② 情非得已的电子保姆 / 26
- ③ 近视就是眯眯眼吗 / 33
- ④ 眼睛的体质大解析 / 42
- ⑤ 近视形成的原因：用进废退，适者生存 / 50
- ⑥ 近视不是病？小小年纪真要命 / 58

第2章 数字时代的用眼守则 / 66

- ① 完美近视论 / 66
- ② 数字时代的学习方式 / 74
- ③ 增进视力健康的电子产品 / 79
- ④ 亲子如何“悦读”电子书 / 84
- ⑤ 进退两难的电子教室 / 89

第3章 屏幕时代如何培养完美近视 / 95

- ① 眼睛健康的“存款”：户外运动、望远活动、饮食营养 / 95
- ② 眼睛健康投资项目：良好姿势、充足照明 / 101

- ③ 假性近视的好朋友：散瞳剂 / 109
- ④ 不想点散瞳剂行吗 / 116
- ⑤ 小朋友选择眼镜的新主张：看远看近，不能一副搞定 / 125
- ⑥ 定期检视眼睛“健康存折”：选定护眼模式 / 132

下篇 不再沉默的眼睛，屏幕光害知多少

第4章 当眼睛对屏幕上了瘾 / 142

- ① 你的眼睛累了吗？眼睛也有疲劳指数 / 142
- ② 电脑视觉综合征？有这种病吗 / 150
- ③ 电脑族如何保护视力 / 157
- ④ 屏幕时代的护眼之道 / 165

第5章 眼睛红通通，闹水荒了 / 174

- ① 你的眼睛有多干？90%和使用屏幕相关 / 174
- ② 干眼症的疑问 / 180
- ③ 战胜干眼症有秘方 / 186
- ④ 眼科医生教你挑对隐形眼镜克服干眼症 / 190

第6章 不能说的秘密：眼睛的初老症状 / 196

- ① 你的眼睛有多花？看远看近傻傻分不清楚 / 196
- ② 老花眼的疑问 / 201
- ③ 看远看近，可否一副搞定？眼科医生教你聪明配好眼镜 / 205
- ④ 将老花眼藏起来的方法 / 211

附录 梁医生角膜塑形健康教室 / 217