

· 健康日记 ·

RENGDIAO XIAOYANJING

扔掉小眼镜

主 编◎刘 青

扔掉小眼镜，我的世界不再朦胧



军事医学科学出版社

扔掉小眼镜

主 编：刘 青

副主编：吴慧敏

编 委：邓代玉 张 萌 李占静 郭慧慧

高 青 唐春燕 张建梅 陈 伟

刘 燕 杨 光 马 燕

 军事医学科学出版社

• 北 京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

健康日记. 扔掉小眼镜 / 刘青主编.

— 北京: 军事医学科学出版社, 2012.3

ISBN 978-7-80245-912-0

I. ①健… II. ①刘… III. ①中小学 - 健康教育

IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 031810 号

策划编辑: 易 凌 责任编辑: 吕连婷 责任印制: 丁爱军

出 版 人: 孙 宇

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路 27 号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931049

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931038

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmssp.cn>

印 装: 三河市双峰印刷装订有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 9.5

字 数: 117 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版

印 次: 2012 年 3 月第 1 次

定 价: 16.00 元

本社图书, 凡有缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

◆ 主 | 编 | 简 | 介 ◆

刘青，曾为《小公主》、《米老鼠》等杂志撰写专栏，回复孩子们的各种来信。

著有《青少年适应社会的健康心态》、《生活中的心理学》等图书。创办布石头游戏早教亲子中心，该中心以健康育儿理念为准则，遵循孩子天性，和孩子一起在游戏中学习，寓教于乐。

刘青育儿博客：

<http://blog.sina.com.cn/huhuzhuoyuan>

刘青的布石头博客：

<http://blog.sina.com.cn/u/1881064177>





前言

随着社会的发展，青少年学生的健康开始受到广泛关注。他们是祖国的花朵，标志着祖国的未来。健康的体魄和积极的心态需要从青少年抓起。

肥胖是影响青少年学生身心发育和智力发育的关键，甚至还会影响其性发育。目前，青少年慢性疾病的发病率也显著上升，动脉硬化、脂肪性肝硬化、2型糖尿病、高血压等疾病呈现低龄化趋势。一些如乳腺癌、结肠癌等和成年肥胖有关的疾病在青少年时期就埋下了隐患。至今，如果还有些家长认为孩子吃得越多越好，越胖越好，那就非常危险了。事实上，平均50%的肥胖儿童到成年时依然肥胖，特别是10~13岁的胖儿，到了30岁时将有80%以上的人发展成为大胖子，将来可能会出现不同程度的性发育延迟、矮小等问题。

眼睛是心灵的窗户。越来越多的家长在关注孩子学习成绩的同时，忽略了视力问题。学龄儿童或青少年长期用眼不当或照明不足等因素，容易引发假性近视。假性近视不是真性近视，如果及时妥善地给予治疗是能够恢复视力的。但如果不引起足够重视，假性近视就会变成真性近视。小小年纪鼻梁上就架起了小眼镜，既影响美观，又给生活带来极大的不便。

青少年处于生长发育阶段，心理还比较脆弱，随着社会对心理问题认识程度的提高，其心理问题也越来越受到广泛的关注。心理问题虽然属于心理范畴，但所有的心理活动都是建立在大脑的生理活动之上。因此，心理疾病有明显的神经生理基础。从青少年着手，以预防为主可有效防止心理疾病的发生。

青少年学生的牙齿问题不仅关系到美观，还关系到很多方面。青少年时期要定期检查口腔，如果牙列不齐、不注意口腔卫生，极易产生牙龈炎等口腔

疾病。这一时期是牙列不齐进行矫正的关键时期，而早期诊断、治疗、定期检查口腔十分重要。

最后，身高和脊柱的问题也是家长关注的问题。身高问题又和骨骼发育有着密切的关系。诸如睡眠、遗传、营养、运动等多方面的因素都会影响到孩子的身高。父母应抓住孩子的生长发育关键期，引导孩子合理活动，促进骨骼发育。

我们针对青少年学生成长过程中最容易出现的问题，精心策划了本套丛书，主要包括肥胖问题、视力问题、心理问题、牙齿问题、安全问题、身体骨骼发育问题等。本套丛书通过日记的形式，以孩子的口吻，直接展现出青少年的健康问题。在每个日记的后面，我们又添加了“贴心的话”和“专家提醒”两个栏目，“贴心的话”给青少年以心理安慰和关怀；“专家提醒”则从专业的角度分析此问题的解决方案和有效措施。本套丛书不仅适合家长阅读，更适合孩子们阅读，希望能对广大青少年有所帮助，使祖国的花朵健康茁壮地成长。

编 者

1. 小眼睛	1
2. 眼睛的话	2
3. 别让眼睛近视了	4
4. 我用眼睛看世界	6
5. 爱护眼睛	7
6. 眼睛的诉状	9
7. 弱视让我烦	11
8. 体验黑暗	13
9. 强强得了白内障	15
10. 传递爱的眼睛	17
11. 色盲的故事	19
12. 夜盲症让我很烦恼	21
13. 撒播光明，点亮希望	23
14. 琪琪妈妈的喜悦	25
15. 眼睛永远亮晶晶	27
16. 我的眼睛成了“大红枣”	28
17. 我的眼睛生病了	30
18. 我与桃花无缘了	32
19. 隐形眼镜引起的麻烦	34



扔掉小眼镜

20. 玩烟花爆竹要小心·····	36
21. 意外的眼睛伤害·····	37
22. 眼睛流血·····	40
23. 会传染的沙眼·····	42
24. 泪汪汪的眼睛·····	43
25. 干眼症·····	45
26. 爸爸妈妈也要视力健康·····	47
27. 我得了红眼病·····	49
28. 游泳引起的眼病·····	51
29. 我改掉了爱眨眼的坏毛病·····	53
30. 漫长的矫正期·····	55
31. 表姐也戴上了眼镜·····	57
32. 我与眼镜的故事 ·····	59
33. 世界视觉日·····	61
34. 呵护我们的心灵之窗·····	63
35. 她教我要帮助斜视的人·····	64
36. 盲女孩·····	66
37. 都是韩剧惹的祸·····	68
38. 弱视治疗的最佳时期 ·····	70
39. 近视引起的笑话·····	72
40. 读《眼睛的话》有感·····	74
41. 心灵之窗——眼睛·····	76
42. 漂亮眼睛的烦恼·····	78
43. 我蒙上了自己的眼睛·····	80

44. 眼镜找朋友·····	82
45. 还我一双慧眼·····	83
46. 丽丽的眼睛近视了·····	85
47. 配眼镜·····	87
48. 偷偷上网·····	89
49. 爱眼护眼·····	91
50. 玻璃色的世界·····	93
51. 打开自己心灵的窗户·····	94
52. 眼睛的自述·····	97
53. 眼睛再也不酸了·····	98
54. 我和隐形眼镜的故事·····	100
55. 眼镜的烦恼·····	102
56. 近视的苦恼·····	104
57. 我对眼睛说·····	106
58. 远视的烦恼·····	108
59. 学瑜伽·····	109
60. 我好想让眼睛赶快好起来·····	112
61. 学护眼瑜伽·····	114
62. 打乒乓球·····	115
63. 打羽毛球的乐趣·····	117
64. 放风筝·····	119
65. 爬山·····	121
66. 眼睛·····	123
67. 我的眼睛·····	125



扔掉小眼镜

68. 我是远视眼.....	127
69. 我爱吃红薯.....	129
70. 治疗假性近视.....	131
71. 菊花的妙用——治红眼病	133
72. 如何让我们的眼睛更加明亮.....	134
73. 读《妈妈的眼睛》有感.....	136
74. 我又能看见了.....	138
75. 一位老中医.....	140
76. 激光治疗近视.....	142

1. 小眼睛

新学期，我背上书包，蹦蹦跳跳地哼着小曲，来到教室。我找了个位子之后，一张陌生的脸闯入了我的视野之中。

他，穿一身黑色的休闲服，留着短发，与众不同的是他的眼睛很小，而且那双小眼睛就像总是一直盯着一个地方出神。脸上绽放着笑容，似乎很老实很友好。但是，我听别人说过，小眼睛的人狡猾得很。当我从他身边走过时，他微微一笑，眼睛眯成一条缝，对我说：“你好！”我心里想：两眼笑眯眯，不是好东西！我没有理他，继续走我的路。

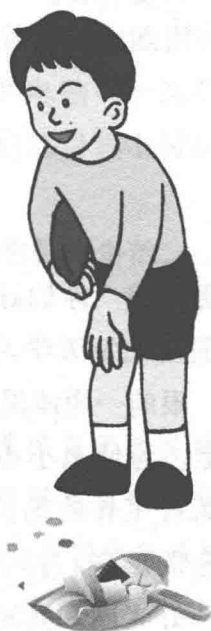
过了几个星期，听同学们说，他的学习成绩很好，尤其是数学是他的强项，对同学都很友好。但我心里还是认为“小眼睛，不是好东西”，于是处处提防着他。

但是，有一件事却改变了我对他的看法，从此我又重新认识了这位新同学。

那天，轮到我们小组卫生值日，可是有一位同学忘记了，一放学就排队回家了。他看见后，立刻放下书包，拿起了扫把“唰唰唰”地打扫了起来，又是提水，又是扫地，还倒了垃圾。看得我们目瞪口呆。平时遇到我们自己值日，我们都认为是倒大霉了，不是自己值日的时候，更是一放学便溜之大吉，哪里管别人啊！可是我们看着他扫得那么仔细，心里有种特别的感觉。他这时候抬起头，眯着他的小眼睛，笑着对我们说：

“快干吧，完了我们一起回家。”

这时候，我才发现他的小眼睛是那么的有神、迷人，放着友善的光彩。





扔掉小眼镜

贴心的话



眼睛是我们人体最具有神采的器官，但是眼睛的大小并不能代表一个人的品质。有的人认为小眼睛的人，人品比较差，这是没有任何根据的。小眼睛的人也能拥有善良的、美好的心灵。

专家提醒



眼睛是人和动物的视觉器官，由眼球和眼的附属部分组成，主要部分是眼球。眼睛是人类感观中最重要的器官，大脑中大约有80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。读书认字、看图赏画、看人物、欣赏美景等，都要用到眼睛。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线，再将这些视觉形象转变成神经信号，传送给大脑。

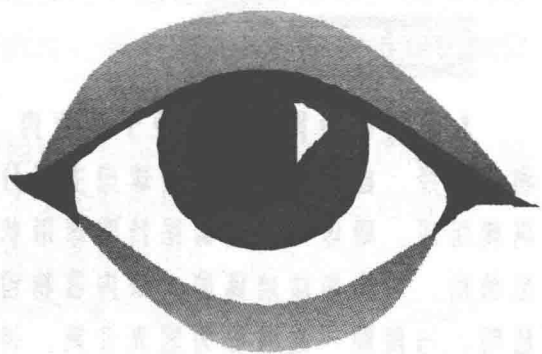
眼睛的大小受到遗传和其他因素的影响，但是无论眼睛大或小，都没有关系，只要有神。

2. 眼睛的话

小朋友们，你们好！我的名字叫眼睛。我是人们认识世界的重要器官。小朋友们每天学习、生活、劳动……无论干什么都离不开我。如果没有我，眼前一团漆黑，那多可怕呀！

可是，为什么小小的眼睛，能够看见世界上所有的东西呢？你们知道我是怎样工作的吗？关于我的构造，可复杂呢。科学家都说眼睛是人体最精密的器官。打个简单的比方，我就像一架照相机，你只要对准景物，调节好光圈和焦距，一按快门，物像就落在感光胶片上了。不过眼

睛比照相机要复杂得多。我天生就有自动对准物体取景，并对运动物体进行跟踪“拍摄”的功能。眼睛里面有个神奇的部分叫做瞳孔，可以随着光线的强弱，而自动扩大或缩小，能调控进入眼内的光线，决定视野的宽窄使最后物体能够更清晰地看到。



为什么在冬天，人们即使穿上厚厚的棉衣棉鞋，戴上棉帽，还常常被冻得脸红红的，但是同样暴露在体表的眼睛却不怕冷呢？原来眼睛的构造比较奇妙，构成眼球的角膜、结膜、巩膜上虽然有极丰富的触觉和痛觉神经，却没有感觉冷的神经。更重要的是，角膜和巩膜是缺少血管的透明组织，几乎没有什么散热作用，而且起到缓冲寒冷传导到眼球里的作用，加上有一层眼皮保护，给眼球热量，所以眼球尽管露在外面，也不怕冷。怎么样，是不是很神奇呢？

但是，我和你们一样，需要劳逸结合，不让我休息，只能损害我的健康。比如：不正确的看书姿势、长时间地看电视和电脑……这些不正确的做法，都会令我过度疲劳。时间长了，小朋友们就得戴上讨厌的近视眼镜了。

小朋友们，请爱护我吧，我会更全心全意地为你们服务的。

贴心的话



眼睛是人的重要器官之一，对于我们认识世界有着至关重要的作用，我们的学习、生活各个方面都离不开它。我们只有对眼睛有一个科学的认识，才能好好地保护它，不让它受到伤害，为我们更好地服务。





专家提醒



人的眼睛近似球形，位于眼眶内。眼球包括眼球壁、眼内腔和内容物、神经、血管等组织。眼球壁主要分为外、中、内三层。外层由角膜、巩膜组成。眼球外层起着维持眼球形状和保护眼内组织的作用。眼内腔包括前房、后房和玻璃体腔。眼内容物包括房水、晶状体和玻璃体。三者均透明，与角膜一起共称为屈光介质。视神经是中枢神经系统的一部分。视网膜所得到的视觉信息，经视神经传送到大脑。

3. 别让眼睛近视了

期末到了，学校给小朋友们安排体检，其中一个项目是检查视力。轮到小刚检查视力了。小刚站在学校医生阿姨指定的位置，挡住一只眼睛，一眼望去，最后几排的小字根本看不见，模糊得就像几只小蚂蚁趴在那里。中间几排的也是连蒙带猜地才说对了几个。学校的医生阿姨对他说：“小朋友，你的视力只有0.4哦！你可要注意了，现在可能只是假性近视，但如果再不注意，变成真性近视就麻烦了。一定要注意保护自己的眼睛啊，到时候后悔可就来不及了。”

小刚这时候才意识到自己的眼睛已经受到伤害了。回想起这一段时间的用眼情况，惭愧地低下了头。平时小刚根本没有注意保护自己的眼睛。写字的时候总是趴在桌子上，身体坐得不够端正，头也不抬起来。眼睛和书本距离很近。在家的時候经常躺着

标准视力表

W	4.0 (0.1)
m 3	4.2 (0.15)
3 E W	4.3 (0.12)
W 3 m E	4.5 (0.1)
m E m W E	4.7 (0.08)
3 W E 3 m 3	4.8 (0.07)
m E 3 W 3 m W	4.9 (0.06)
W 3 m E m W E m	5.0 (0.05)
E W 3 m W E 3 W	5.1 (0.04)
m m m m m m m m	5.2 (0.03)
m m m m m m m m	5.3 (0.02)

请在五米外检查

看书，在学校全班同学集体做眼保健操时，总是偷偷睁眼睛。放假的时候，一天到晚盯着电视看喜欢的动画片，要不就是长时间地坐在电脑旁玩游戏……

现在听了医生阿姨的话，他想到如果以后再不注意保护自己的眼睛，就可能以后永远戴着一副眼镜，甚至看不见美丽的世界。想想多么可怕呀，所以小刚决定从今以后吸取教训，平时要注意用眼卫生，保护好视力。

眼睛是心灵的窗户，别让这扇美丽的窗户蒙上了一层厚厚的玻璃！

贴心的话



孩子的视力都有一个发育过程，家长要从小就教会孩子认视力表，每年为孩子查几次视力，观察孩子视力的进展。如果孩子的视力与参考值稍有偏差，也不必过于担心。如果视力离参考值比较大，又不随年龄而上升，就要进行屈光检查和其他眼科检查，以确定有无影响视力的眼病。

专家提醒



相对于成人有比较稳定的视力而言，少儿期的视力状况随着眼球的发育，一直处于变化之中。不同年龄少儿的视力可用0.2乘以年龄来进行简单的估算，例如2岁幼儿的视力用0.2乘以2，其视力应为0.4~0.5。以此类推，3岁幼儿视力为0.6；4岁为0.8；5岁为1.0；6岁为1.2。

7岁前，儿童由于眼球直径较短，都有着生理性的远视，所以有着与年龄相当的远视度数应该是正常的。7~10岁少儿眼球随年龄逐渐长大，眼轴也逐渐加长，远视的度数就相应减轻。直到15岁前后，孩子的眼球才基本与成人相当。这段时间，由于学业加重，更有青少年沉迷于网络，造成眼肌长期紧张，压迫眼球而发生近视。一般来说，到20岁前后的青年期，视力才渐趋稳定。





4. 我用眼睛看世界

眼睛是心灵的窗户，心灵的窗户若打开，那么我们就可以看见五彩的、快乐的世界；心灵的窗户若关闭，那么我们所看见的世界只是漆黑一片。

眼睛是人类感观中最重要的器官，大脑中大约有一半的知识和记忆都是通过眼睛获取的。读书认字、看图赏画、看人物、欣赏美景等都要用到眼睛。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线，



再将这些视觉形象转变成神经信号传送给大脑。许许多多的活动都离不开眼睛。通过眼睛，我们可以看到世界万物，神奇美丽的风景，五颜六色的鲜花，青翠葱茏的森林，蔚蓝的大海和变化无穷的天空。

通过眼睛欣赏那美丽的四季。看春天来了，大地换上了新装。绿草发出了翠绿的嫩芽，柳树也长出了新头发。那冰封了一冬的小溪，逐渐融化了。燕子飞来了，花朵吐出了花蕾。看夏天来了，树木更加枝繁叶茂了，花儿开得更加五彩缤纷，鲜艳夺目。啊！我爱骄阳似火、热情奔放的夏天。看秋天的到来，让大地换上了金黄色的外衣。在秋风的吹送下，树叶缓缓地飘落了，各种果实都成熟了，人们尽享着丰收的喜悦。看冬天，洁白的雪花在天空中欢乐地飞舞，带给人们欣喜欢乐的心情。一片银装素裹的世界，是那么的洁白无瑕、晶莹剔透，仿佛遮盖了一切的黑暗、肮脏，净化了人们的心灵，带给了人们安宁。

我爱四季，我更爱我的眼睛，因为是它让我享受了这么多世界的美

好。让我们爱护我们的眼睛，让心灵的窗户永远开启吧！

贴心的话



如果儿童的视力异常，一般会有明显的征兆。比如：喜欢近距离看电视、喜欢眯眼或歪头看东西、喜欢揉眼睛、对视觉活动特别不感兴趣，这些都应该引起重视。如果出现近距离看电视或看书，常抱怨看不清楚，很容易撞到东西时，可能都是出现近视的重要征兆，需要及时接受检查与持续进行各种矫正治疗。

专家提醒



下面列出1~6岁儿童视觉发育的外在表现，我们可以通过这些情况的观察，判断孩子的视觉发育是否正常。

1. 1.5岁的孩子在母亲的教导下，大多数可以辨认目标的细节和方向。
2. 2岁的孩子对电视及天上的飞鸟感兴趣，走路能主动避开障碍物。
3. 3岁的孩子能辨认细小的物体。
4. 4岁的孩子有双眼单视功能。双眼单视功能就是指两只眼睛同时感知外面视觉信息，而且在视网膜上融合为一个立体的物象。也就是说两只眼睛能同时看物体，看到的是一个，而不是两个，而且看到的是立体的，而不是平面的。
5. 5~6岁的孩子能识别6种基本颜色，即黑、白、红、黄、蓝、绿。

5. 爱护眼睛

今天下午，我们举行了一场“爱护我们的眼睛”的主题班会。班会开始了，老师首先给我们介绍了从眼科医院请来的一位医生，我们都热烈

