

眼睛不仅具有重要的生理功能，还有心灵之窗的美誉。眼睛很娇弱，外伤、炎症、不良习惯均可给眼睛带来不可逆转的伤害，小到流泪、红肿、有异物感等不适，大到视力受损，甚至失明。一双明亮、健康的眼睛需要终生的养护，无病时保持正确的用眼习惯，有病后积极治疗。请像爱护生命一样，爱护我们的眼睛。

眼睛养护 与常见病

杨永升
主编

防治必读

◆ 贴近生活细节 全面提升视力 专家权威指导 ◆

爱眼 护眼 亮眼



YANJING YANGHU YU CHANGJIANBING
FANGZHI BIDU

眼睛养护与常见病防治必读

杨永升 主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

眼睛养护与常见病防治必读 / 杨永升主编. —北京: 中国妇女出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-80203-730-4

I. 眼… II. 杨… III. ①眼-保健 ②眼病: 常见病-防治
IV. R77

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 075472 号

眼睛养护与常见病防治必读

主 编: 杨永升

责任编辑: 乔彩芬

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 145 × 210 1/32

印 张: 11.25

字 数: 200 千字

版 次: 2009 年 6 月第 1 版

印 次: 2009 年 6 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-730-4

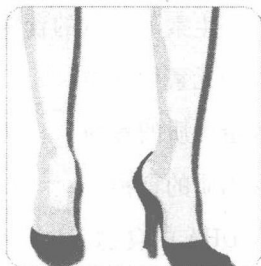
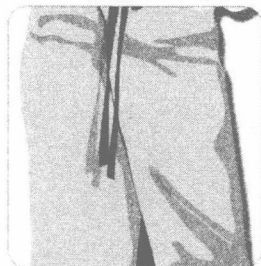
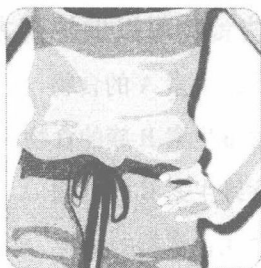
定 价: 23.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

眼睛养护与常见病

防治必读

Yan Jing Yang Hu Yu Chang Jian Bing
Fang Zhi Bi Du



目录·MuLu

1 一、眼科博士的忠告

(一) 你应该了解自己的眼睛结构	3
1. 眼睛的基本构成及功能	3
2. 安全用眼须知	7
(二) 哪些食物可以保护视力	9
1. 富含维生素 A 的食物	9
2. 富含维生素 B 族的食物	10
3. 富含维生素 C 的食物	11
4. 富含花青素类的食物	11
5. 富含维生素 E 和锌的食物	12
6. 富含硒元素的食物	13
7. 富含蛋白质的食物	13
8. 富含钙质的食物	13
9. 富含 DHA 的食物	14
(三) 哪些食物不利于眼睛健康	14
1. 糖果和高糖食品	14
2. 大蒜	15
3. 油炸食品	15
4. 碳酸饮料	16

(四) 戒掉不良用眼习惯	16
1. 揉眼	17
2. 连续长时间近距离用眼	17
3. 不良看书习惯	18
4. 长时间看电视、用电脑、玩儿游戏机	19
5. 注视电焊作业	20
6. 盲目使用眼部化妆品	20
7. 流行传染性角膜炎或结膜炎期间频繁出入于公共场所	21
(五) 推荐几款护眼食疗验方	23
1. 银杞明目汤	23
2. 黑豆核桃蜜	24
3. 洋参猪血豆芽汤	24
4. 车前子粥	25
5. 决明子茶	25
6. 槟榔煎	25
7. 核桃芝麻奶	26
8. 龙眼枸杞饮	26
9. 山药红枣粥	27
10. 地黄粳米粥	27
11. 杞菊决明子茶	27
12. 补肾健脾明目茶	28
13. 钩藤白术饮	28

(六) 药物使用不当会引起眼病	28
1. 结膜炎	29
2. 角膜炎与角膜混浊	30
3. 青光眼	30
4. 白内障	30
5. 视神经炎及视神经萎缩	30
6. 视网膜毒性	31
7. 视觉与色觉障碍	31
8. 复视	32
9. 屈光不正	32
10. 上睑下垂	32
11. 眼球震颤	32
12. 动眼危象	33
(七) 眼病与季节有关	34
1. 春季	35
2. 夏季	36
3. 秋季	38
4. 冬季	40

43

二、科学护眼须知

(一) 避免眼外伤	45
1. 日常出行的自我防护	45
2. 儿童眼外伤的预防	46

3. 眼受伤后的应急处理	47
(二) 婴幼儿护眼常识	49
1. 婴幼儿视觉是怎样发育的	50
2. 哪些因素影响儿童视力	51
(三) 了解常用的眼科检查方法	55
1. 常用的眼科检查有哪些	55
2. 怎样检查眼底	57
3. 怎样检查眼压	58
4. 怎样检查眼部肿瘤	59
(四) 学会使用眼药	59
1. 怎样滴眼药水	59
2. 怎样使用眼药膏	61
3. 怎样保管眼药	62
(五) 眼部注射不可怕	63
1. 什么情况下需要进行眼部注射	64
2. 眼部注射的过程与方法	64
3. 接受眼部注射时应注意哪些问题	65
(六) 眼睛也会得癌	66
1. 眼睛会得哪些癌	67
2. 眼癌的常见原因有哪些	67
3. 常见眼部癌症有哪些症状	68
4. 怎样早期发现眼部的肿瘤	72
5. 眼部癌症的治疗与调护	73

(七) 怎样做眼保健操	77
1. 哪些人需要做眼保健操	77
2. 怎样做眼保健操	78
(八) 有些眼病会遗传	80
1. 高度近视	80
2. 红、绿色盲	81
3. 青光眼	82
4. 斜视	83
(九) 眼科手术别担心	83
1. 眼科手术前应做哪些准备	84
2. 眼科手术后如何护理	86
(十) 如何给眼睛做冷、热敷	87
1. 冷、热敷的目的	87
2. 热敷法	88
3. 冷敷法	88
4. 中医熏蒸	89

91 三、常见异常症状的可能与应对

(一) 视力下降	93
1. 近视	93
2. 老视	94
3. 白内障	94

4. 视网膜动脉阻塞	95
5. 视网膜静脉阻塞	96
6. 老年黄斑变性	97
7. 视神经病变	97
8. 视网膜色素变性	99
(二) 眼红	100
1. 炎症	100
2. 过敏及免疫反应	104
3. 出血	105
(三) 眼痛	106
1. 不同眼病的眼痛特点	107
2. 日常保健	108
(四) 夜盲	109
1. 夜盲的常见原因是什么	109
2. 应对措施	110
(五) 视物变形	111
1. 视物变形的常见原因是什么	111
2. 应对措施	112
(六) 斜视	113
1. 斜视的常见原因是什么	113
2. 应对措施	113
(七) 视物成双	114
1. 视物成双的常见原因是什么	114

2. 应对措施	115
(八) 泪溢	115
1. 泪溢的常见原因是什么	115
2. 应对措施	116
(九) 干眼	117
1. 干眼的常见原因是什么	117
2. 应对措施	118
(十) 色觉异常	122
1. 色觉异常的常见原因是什么	122
2. 应对措施	123
(十一) 猫眼	124
1. 视网膜母细胞瘤	124
2. 晶体后纤维增生病	125
3. 渗出性视网膜病变 (Coat's 病)	125
4. 早产儿视网膜病变	126
5. 永存原始玻璃体增生症	126
6. 先天性白内障	127

129 四、常见眼病的调养与预防

(一) 结膜炎	131
1. 什么是结膜炎	131
2. 结膜炎有哪几种类型	131

3. 结膜炎的常见原因和特点是什么	132
4. 结膜炎有哪些症状	133
5. 结膜炎患者的日常保健	136
6. 结膜炎的防治误区有哪些	141
7. 治疗结膜炎的中医验方	143
8. 结膜炎的食疗方法	144
9. 怎样预防结膜炎	145
(二) 角膜炎	147
1. 什么是角膜炎	147
2. 角膜炎的常见原因有哪些	147
3. 角膜炎有哪些症状	149
4. 角膜炎可以分为哪几种类型	151
5. 角膜炎患者的日常保健	154
6. 治疗角膜炎的食疗验方	156
7. 怎样预防角膜炎	157
(三) 白内障	161
1. 什么是白内障	162
2. 白内障的常见原因有哪些	162
3. 白内障可以分为哪几种类型	164
4. 白内障有哪些症状	165
5. 白内障患者的日常保健	167
6. 白内障的治疗	171
7. 白内障手术答疑	172

8. 怎样预防白内障	183
(四) 青光眼	188
1. 什么是青光眼	188
2. 青光眼有哪些类型	189
3. 青光眼有哪些症状	194
4. 青光眼患者的日常保健	199
5. 怎样治疗青光眼	202
6. 怎样预防青光眼	211
(五) 高度近视	215
1. 什么是高度近视	215
2. 高度近视的常见原因有哪些	216
3. 高度近视的常见症状及并发症	216
4. 怎样治疗高度近视	218
5. 高度近视怎样进行日常保健	219
6. 怎样预防高度近视	220
(六) 老年黄斑变性	221
1. 什么是老年黄斑变性	221
2. 老年黄斑变性有哪些类型	222
3. 老年黄斑变性有哪些症状	223
4. 老年黄斑变性的常见原因有哪些	223
5. 怎样治疗老年黄斑变性	224
6. 老年黄斑变性患者的日常保健	225
7. 怎样预防老年黄斑变性	227

(七) 视网膜血管阻塞	228
1. 什么是视网膜血管阻塞	228
2. 视网膜血管阻塞的常见原因有哪些	229
3. 视网膜血管阻塞有哪些症状	230
4. 怎样治疗视网膜血管阻塞	231
(八) 视神经炎	232
1. 什么是视神经炎	232
2. 视神经炎有哪些症状	232
3. 视神经炎的常见原因有哪些	233
4. 视神经炎患者怎样进行日常保健	235
 237 五、眼部出现异常可能与下列疾病有关	
(一) 糖尿病	239
1. 糖尿病引起的眼病有哪些症状	239
2. 糖尿病视网膜病变很“可怕”吗	242
3. 怎样尽早发现糖尿病视网膜病变	242
4. 怎样治疗糖尿病眼病	244
5. 糖尿病眼病患者应该了解的常识	246
(二) 高血压	247
1. 高血压眼病有哪些症状	247
2. 高血压眼病应该怎样进行调养	249
3. 高血压眼病的几种情况	253
4. 高血压和视网膜动脉硬化的关系是怎样的	254

5. 高血压有哪些治疗误区	254
(三) 妊高征	258
1. 妊高征可能引发的眼部病变有哪些	258
2. 妊高征需要做眼底检查	261
4. 怎样治疗妊高征眼病	261
(四) 白血病	262
1. 白血病有哪些早期症状	262
2. 白血病眼病患者怎样进行调养	265
3. 怎样预防白血病眼病	266
(五) 肾 炎	267
1. 不同类型的肾炎对眼睛的影响也不同	267
2. 怎样治疗肾病性眼病	269
3. 怎样预防肾病性眼病	269
(六) 脑肿瘤	272
1. 脑肿瘤引起的眼部病变有哪些	272
2. 疑为脑肿瘤所致的眼病应做哪些特殊检查	274
3. 怎样治疗脑肿瘤眼病	275
4. 怎样预防脑肿瘤眼病	277

279 六、谈谈屈光不正

(一) 近视	281
1. 什么是近视	281

2. 近视的常见原因有哪些	282
3. 近视有哪些症状	284
4. 近视有哪些先兆	286
5. 近视的食疗	287
6. 怎样选择和配戴眼镜	292
7. 近视眼的预防与保健	295
8. 近视的误区	298
9. 关于散瞳验光	300
10. 关于隐形眼镜	303
11. 关于准分子激光手术	311
(二) 远视	317
1. 什么是远视	317
2. 年龄不同远视的临床表现也不同	317
3. 为什么小儿易患远视	318
3. 验光配镜应注意哪些问题	318
5. 远视患者的日常保健	319
(三) 散光	321
1. 怎样发现散光	321
2. 怎样选择和配戴眼镜	322
3. 散光眼的食疗验方	323
4. 怎样预防散光	324
(四) 老视	325
1. 什么是老视	325

2. 老视需要配戴眼镜吗	325
3. 老视眼怎样配戴眼镜	326
4. 怎样预防老视	327
(五) 弱视	329
1. 怎样认识和发现弱视	329
2. 弱视的矫正、治疗	331
3. 弱视患者的日常保健	336
4. 怎样预防弱视	338
(六) 警惕视频终端综合征	339
1. 什么是视频终端综合征	339
2. 视频终端综合征有哪些症状	340
3. 哪些人易患视频终端综合征	341
4. 视频终端综合征患者的日常保健	341