

JIANKANG JIAOYU CONGSHU

# 健康教育丛书

主编 张文康 副主编 余 靖



## 近视眼

JINSHIYAN



中国中医药出版社

健康教育丛书

# 近 视 眼

编 著 肖 国 士 肖 坚

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

近视眼/肖国士等编著. -北京: 中国中医药出版社, 2000. 9

(健康教育丛书/张文康主编)

ISBN 7-80156-075-2

I. 近… II. 肖… III. 近视-防治-普及读物 IV. R778.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 64646 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路7号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者: 保定市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开本: 787×960毫米 32开

字数: 49千字

印张: 4.5

版次: 2000年9月第1版

印次: 2000年12月第2次印刷

册数: 5000

书号: ISBN 7-80156-075-2/R·075

定价: 4.00元

## 出版者的话

人生最宝贵的应该是生命和健康，健康与疾病是全社会都非常关注的问题，它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题，他们制定的不是重在有病去治，而是无病先防的预防为主的工作方针。2000年为了积极贯彻江泽民总书记崇尚科学，大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神，及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作电视电话会议的讲话精神，精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家10年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色，张文康部长不但亲自担任活动组委会主任，还亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分78个分册，介绍近百

种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药宜忌等防治疾病的知识，并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民族的健康意识与身体素质，把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性，组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定，并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任，为了使本丛书常盛不衰，我们准备每年修订一次，以使每个家庭能经常获得防病治病的普及新知识，使人人享有健康。

中国中医药出版社

二〇〇〇年七月

# 健康教育丛书

## 分书名

- |        |           |
|--------|-----------|
| 感冒     | 胃癌        |
| 哮喘     | 肝癌        |
| 慢性支气管炎 | 尿路感染      |
| 肺炎     | 泌尿系结石     |
| 肺心病    | 慢性肾炎      |
| 肺癌     | 尿毒症       |
| 心肌炎    | 贫血        |
| 心律失常   | 白血病       |
| 高血压    | 紫癜        |
| 冠心病    | 糖尿病       |
| 心力衰竭   | 高脂血症      |
| 消化性溃疡  | 肥胖病       |
| 慢性胃炎   | 甲亢        |
| 溃疡性结肠炎 | 骨质疏松症     |
| 脂肪肝    | 风湿类风湿性关节炎 |
| 慢性肝炎   | 脑卒中       |
| 肝硬化    | 头痛        |
| 胆囊炎胆石症 | 癫痫        |
| 便秘     | 失眠        |
| 食管癌    | 脱发        |

# 健康教育丛书

## 分书名

- |           |       |
|-----------|-------|
| 肩周炎       | 老年痴呆  |
| 坐骨神经痛     | 儿科病   |
| 颈椎病       | 痤疮    |
| 腰椎间盘突出症   | 湿疹    |
| 三叉神经痛     | 皮肤瘙痒  |
| 骨折        | 银屑病   |
| 痔         | 烧烫伤   |
| 前列腺疾病     | 美容    |
| 阳痿早泄      | 白内障   |
| 性病        | 近视眼   |
| 妇科炎症      | 耳鸣耳聋  |
| 经前期综合征与痛经 | 中耳炎   |
| 乳腺增生与乳腺癌  | 过敏性鼻炎 |
| 不孕不育      | 口腔溃疡  |
| 功能性子宫出血   | 慢性咽炎  |
| 子宫肌瘤      | 牙周炎   |
| 妊娠        | 龋齿    |
| 产后病       | 术前术后  |
| 更年期综合征    | 放化疗   |

# 目 录

## □一般知识

- 什么叫近视 ..... (3)
- 发生近视的主要因素有哪些 ..... (5)
- 什么叫近视散光 ..... (10)
- 什么叫近视屈光参差 ..... (12)
- 什么叫近视性弱视 ..... (14)

## □疾病信号

- 近视眼有哪些自觉症状 ..... (17)
- 近视眼对患者的身心健康有何  
    影响 ..... (19)
- 为什么戴镜后会出现干扰症状 ..... (20)

## □检查须知

- 什么叫视力，如何检查视力 ..... (27)
- 检查视力有哪些注意事项 ..... (30)



- 什么叫饱和视力, 什么叫矫正  
    视力 ..... (32)
- 什么叫主观验光法 ..... (33)
- 什么叫客观验光法 ..... (36)
- 给青少年近视眼配眼镜为什么要  
    扩瞳验光 ..... (38)
- 配眼镜为什么要测瞳距 ..... (40)
- 电脑验光的结果是否正确, 能否  
    作为青少年近视配镜的依据... (41)
- 如何看懂验光单 ..... (43)

## □ 新技术新方法

- 假性近视怎样治疗 ..... (47)
- 治疗近视的中医中药疗法有哪些... (48)
- 如何看待市场上出售的各种近视  
    治疗仪 ..... (52)
- 角膜放射状切开为什么能治疗  
    近视 ..... (54)
- 准分子激光为什么能治疗近视 ..... (56)
- OK 镜如何治疗近视 ..... (60)
- 近视眼配镜要遵循哪些原则 ..... (64)
- 患近视的儿童要不要配戴眼镜 ..... (67)

- 近视眼为什么不要戴别人的眼镜… (69)
- 哪些近视眼配眼镜后需要经常戴… (70)
- 怎样才能配到一副准确、舒适的  
    近视眼镜 …………… (71)
- 近视眼配戴隐形眼镜有哪些优点… (73)

### □家庭保健

- 如何预防近视眼 …………… (79)
- 眼保健操预防近视的道理何在 …… (82)
- 看电视要注意哪些问题 …………… (84)
- 患高度近视的人应注意哪些问题… (85)
- 高度近视眼在选择职业时要注意  
    哪些问题 …………… (87)
- 儿童戴眼镜应注意哪些问题 …… (88)
- 如何保护眼镜 …………… (90)
- 如何做近视性弱视的家庭矫治  
    训练 …………… (93)
- 滴眼药应注意哪三问题 …………… (97)
- 防治近视可供演唱的儿歌有哪些… (99)

### □医院专科

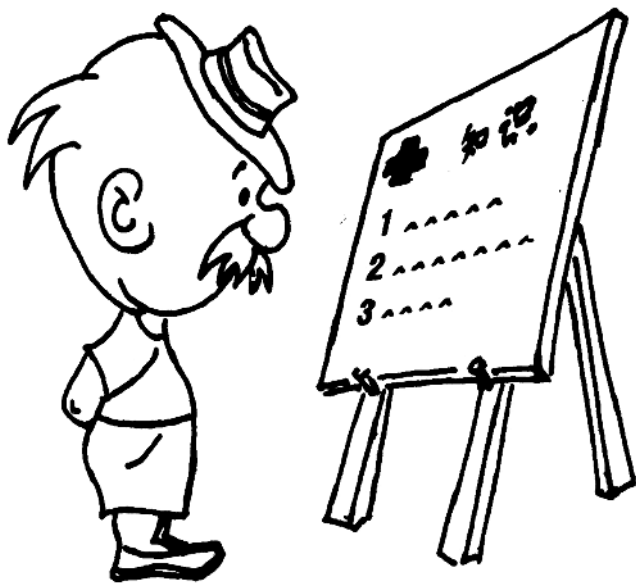
- …………… (103)

□关键词索引

..... (123)



# 一般知识



健康需知识

医理是真知

## ✽ 什么叫近视

---

看远模糊不清，看近清楚自如，配戴眼镜后远视力可提高，这就是近视眼。在社会上不难发现，在干脑力劳动的知识分子中戴眼镜的多，干体力劳动的特别是农民戴眼镜的少，说明近视与读书有一定的关系。有人认为随着科学的进步，近视眼将成为人类进化过程中不可避免的一种文明病。

从近视眼的屈光状态来看，是由于眼屈光系统的后主焦点与眼的感光层（视网膜）两者之间相互位置没有安排恰当所形成。眼的屈光力量过强，而眼球前后轴长仍属正常者，称屈光性近视；眼的前后轴过长，眼的屈光力正常者，称轴性近视。此外，还有由屈光力量过强合并眼轴过长者。无论哪种近视，其共同特点是屈光系统的远点在有限远以内，平行光在视网膜前形成焦点，因而远视力降低。为了看得清楚要将物体移近，使进入眼内的光散开，

物像移到视网膜上。

眼睛所能看清楚的最远点，称为远点。按屈光学的观点，在视网膜的中心凹处放一点状光源，此光源所发的光经眼屈光系统后在空间聚焦之点为该眼的远点。正视眼的远点在无限远，所以能看清楚远处物体；远视眼的远点在眼球之后，为了看清远处的物体，要使用相当程度的调节，把眼球后面的虚焦点移到眼前的无限远处，所以远视眼比正视眼和近视眼易产生视疲劳。近视眼的远点在有限远以内，要在眼前加上凹透镜，使进入眼球内的光先散开，才可在视网膜上形成清楚的像。近视眼的远点越近，近视的度数越高，因此可以根据远点的距离换算出近视度数。例如，远点在 1 米为近视 1.0D；2 米为近视 0.5D。因为近视眼的远点比较近，尤其超过 3.0D 的近视，在一般近距离工作不需要使用调节。这种病人在看近时，可使用其远点进行工作，可使老视现象推迟或不表现为老视。

## ✻ 发生近视的主要因素

---

### 有哪些

---

发生近视的因素很多，根据多方面的调查分析，主要有遗传、环境和其他三大因素。

#### (1) 遗传因素

从遗传学上，通过近视眼的家系研究结果表明，近视的发生率存在着家族发病的倾向，近视眼病人的家庭成员，患有近视的百分率明显高于非近视眼的人群。

#### (2) 环境因素

在单纯性近视的发病因素中，包括先天的遗传因素和后天的环境因素两个方面。所谓环境因素，是指非遗传的、后天的，可引起近视发生的一些因素。主要的、具体的就是指近距离用眼过度和用眼卫生不当所引起。

①视距近的因素：由于青少年眼睛生理功能的特点，8~9岁的儿童可以将书本拿到眼前很近，甚至7~8厘米处也可以看



得清楚，这是他们生理的本能。眼睛有极度的调节和极度的辐辏（集合）作用。因为他们的调节力强，大多数习以为常，主观上就不自觉地在读书写字的时候，使头部距离书本很近，养成过近距离用眼的不良习惯。因此，读写时往往喜欢扭着身子，歪着头，不但姿势歪斜、视距过近，而且眼与书本的视线角度也不正。有的写起字来，练习簿放得歪斜，手握笔杆离笔尖太近；有的用铅笔写字，笔芯削得又尖又长，字体写得又细又小，这些都会使眼睛调节异常紧张，从而促使近视形成。

②连续用眼时间过长的因素：我们在中小学校调查，发现很多中小學生得到一本喜爱的文艺小说，或为了完成作业、准备考试等，往往捧着书本不放，总想一口气看下去，连续看几小时也不休息；甚至在走路或在乘车时也看，有的连吃饭也看，躺在床上也看，到深夜11~12点钟才睡觉；也有在炎热夏天，于室外路灯下纳凉看书。这样疲劳不堪，不但使眼睛负担过重，影响视力，容易发生近视；也会影响身体健