

这样预防

蒋喜才/编著



新疆青少年出版社

这样预防近视

最有效

蒋喜才/编著



新疆青少年出版社

图书在版编目（CIP）数据

这样预防近视最有效 / 蒋喜才编写. —乌鲁木齐：新疆青少年出版社，2009. 5
ISBN 978-7-5371-6735-2

I. 这… II. 蒋… III. 近视—预防（卫生） IV. R778.101

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第071469号

这样预防近视最有效

蒋喜才◎编

新疆青少年出版社出版

地址：乌鲁木齐市胜利路二巷1号 邮编：830049

廊坊市华北石油华星印务有限公司印刷

787毫米×1092毫米 16开 4印张 20千字

2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

印数：1—3000册

ISBN 978-7-5371-6735-2 定价：20.00元

如有印装质量问题请与承印厂调换

前 言



谁都想拥有一双清澈明亮、美丽动人的大眼睛，这不仅是一个人的福分，而且也是健康的重要标志和体现。然而，当突然有一天你的视线开始变得模糊，眼球渐渐凸起，一副近视眼镜无情地架在你的鼻梁上时，你只能是追悔莫及。

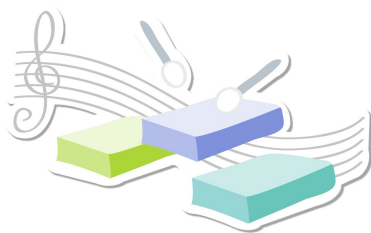
我国是世界上近视眼病高发国家，青少年近视眼的患病率逐年攀升，并呈现出向低龄化、高度数发展的严峻态势。再加上升学压力和与生活现代化相关环境因素如电脑等的普及，均对近视眼患病率产生了持续的不良影响。中小学生视力下降，是当前影响青少年健康的一个重要问题，关系到了整个民族健康素质的提高。近视眼不仅仅是个医学问题，更应该引起全社会的足够重视，成为大家共同关心的社会问题。如何科学有效地预防近视的发生与发展、保护青少年的视力健康，需要人人皆知、个个参与。

为此，我们特地编写了这本《这样预防近视最有效》，该书以如何有效预防近视为主，改善和恢复视力方法为辅，着重介绍了近视与读写距离、近视与光线、近视与饮食等的关系及科学预防措施，并通过运动、按摩等改善和恢复视力方法的介绍，向广大读者展示了一些简便易行、切实有效的保护视力的好方法。

由于书中涉及知识领域较广，不足之处在所难免，恳请广大读者批评指正！

编 者

2009年4月



1. 近视眼防治重在预防	1
2. 避免近视眼遗传给下一代	3
3. 限制近距离用眼时间	4
4. 保持正确读写距离和姿势	5
5. 不在强光下读书学习	7
6. 不在弱光下看书写字	9
7. 不躺着看书	11
8. 不在乘车或走路时看书	12
9. 操作电脑时该怎样保护眼睛	13
10. 怎么预防电脑视力综合症	15
11. 看电视时怎么保护眼睛	17
12. 看电视一定会形成或加重近视吗	20
13. 玩游戏时怎样保护眼睛	21
14. 怎样正确做眼保健操	23
15. 怎样做预防视力减退的训练	26
16. 在家学习时怎样合理采光和照明	29



17. 怎样从字迹方面来预防近视	31
18. 怎样通过常规体育锻炼来预防近视	33
19. 预防近视在饮食上该注意什么	35
20. 怎样预防近视度数加深	37
21. 如何预防近视眼并发症	39
22. 特殊运动可以改善视力	41
23. 按摩改善视力	47
24. 适当沐浴阳光可预防近视	51
25. 洗眼可以改善视力	53
26. 尺子帮你改善视力	55
27. 呼吸打哈欠保护视力	56
28. 预防近视需全社会共同努力	57

1. 近视眼防治重在预防



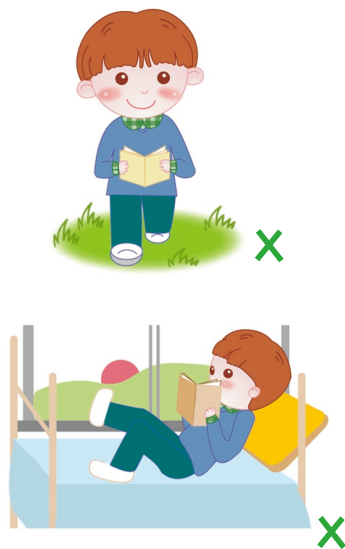
眼睛是我们身上最重要的器官之一，而它又很容易受到损害，如果不注意科学用眼的话，就会得近视眼。得了近视眼，要想看清楚远处的物体，就得戴上近视眼镜，那样既难看又不方便。所以我们从小就要养成爱护眼睛的好习惯，做到科学合理用眼，远离近视。



怎样预防近视？

1. 纠正不正确的用眼习惯

在你的身边是不是经常会看到这样的情况：一些小伙伴每天长时间近距离看书，而且休息的时间短；有些小伙伴长时间看电视、用电脑、玩游戏机。他们这样做都是不对的。看到这种情况，你要跟小伙伴们说，这都是不好的用眼习惯，容易患近视眼。你还要告诉他们，眼睛和书本的距离要保持在33厘米左右，学习一小时要休息十几分钟，不要在走路或乘车时看书，不要躺着看书。



1

这样预防近视最有效

近视眼防治重在预防





近视眼防治重在预防

2. 加强眼功能训练

你可以和小伙伴一起做这样的眼功能训练：做眼保健操、向远处眺望、做眨眼运动、做转眼运动等，比比谁做得最好，看谁能坚持做下去。



3. 不在强光或弱光下看书

在强光或弱光下看书，会出现眼球胀痛、头晕目眩等不舒服的感觉，时间长了还会诱发和加重近视。

如果你发现身边的同学有这种不正确的用眼习惯，要告诉他们：强烈的光线会对视网膜造成损害，视觉敏感度会下降，经常这么做，会引起永久性视力减退；如果在光线暗淡的地方长时间看书，会得假性近视，经常这么做，就会患上真性近视。



4. 加强体育锻炼

在各种体育锻炼中，乒乓球运动防治近视的效果最明显。同学们可以在课间、放学后、假期，叫上小伙伴一起去打乒乓球。经常这样做，既锻炼了身体也预防了近视。



5. 注意平衡饮食

偏食也可以导致近视。多吃胡萝卜、菠菜、韭菜、青椒、黄瓜、菜花、小白菜、红薯、桔子、杏子、柿子、鲜枣、梨、谷类、豆类、牛奶、肉类、动物内脏、鱼虾、蛋类等食物，可以有效预防近视的发生。



闪亮一点通

一旦患了近视，目前还没有办法根治。而绝大部分青少年近视是可以预防的，因此每位青少年都要树立防患于未然的观念，并掌握正确的预防措施。

2. 避免近视眼遗传给下一代



爱眼小话题

近视眼除了因为不良用眼习惯导致外，先天性遗传也占了较大的比重。

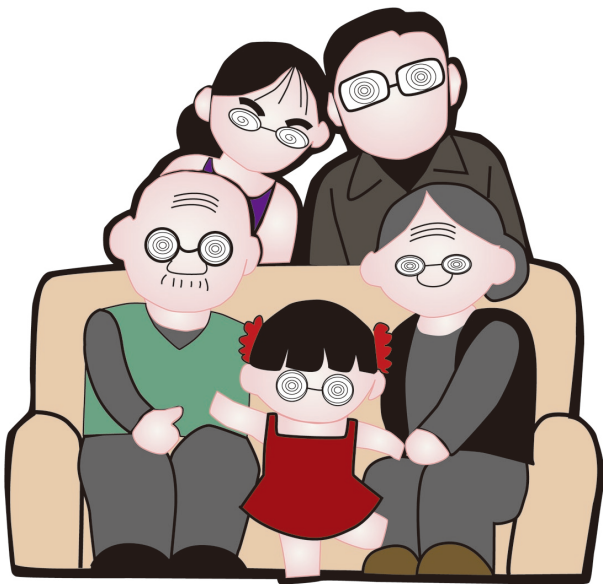


知识大城堡

怎样才能避免遗传性近视的发生？

遗传性近视是父母都是高度近视患者，他们把近视的基因传给了小宝宝，所以宝宝一出生就是近视眼，这些小家伙出生后就要戴上重重的近视眼镜，给他们的生活和学习带来了很大的不便。

从遗传学的角度分析，配偶双方只要一方不是高度近视患者，所生子女发生高度近视的机率就会大大减小。因此，为了减少遗传因素对后代的影响，患高度近视的人，尤其是有家族遗传史的，在选择配偶时，应尽量避免对方也是高度近视患者。



闪亮一点通

在目前还不能用遗传工程方法改造遗传基因的情况下，近视预防的重点，还应放在改善后天视觉环境方面。



3

这样预防近视最有效

避免近视眼遗传给下一代





3. 限制近距离用眼时间



爱眼小话题

近距离用眼是非常不好的用眼习惯，时间长了，它不仅能使同学们变成难看的驼背小老头儿，而且还会诱发和加重近视。



知识大城堡

不要近距离用眼

连续近距离用眼指的是长时间用眼不休息，而且是低着头，远远低于科学规定的用眼距离。我们的小眼睛也是有脾气的，如果长时间近距离用眼，累了的小眼睛就会很疲惫，时间长了就会近视。所以，同学们一定要避免长时间持续用眼，最好学习一小时就休息一刻钟，这样我们的小眼睛就能得到充分的放松和休息了。

休息，休息。



闪亮一点通

近视的发生与长时间近距离用眼有直接关系，预防近视的关键在于限制近距离用眼时间，同时做望远训练。

4. 保持正确读写距离和姿势



爱眼小话题

同学们从小就要养成端正的读写姿势，严格按照科学规定的读写距离读书学习。

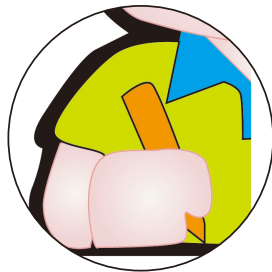


知识大城堡

正确读写距离和姿势与近视预防

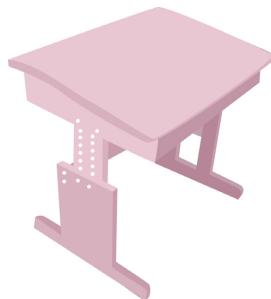
1. 标准的读写距离

我们的眼睛与书本的距离要保持在33厘米左右，最低不能少于25厘米。同时，还要做到头正、腰挺、背直，手指与笔尖的距离要有一寸，小胸脯与桌子边缘的距离要保证有一拳。同学们平时是不是这样做的呢？不是的话可要改过来噢！



2. 课桌椅的高度

同学们正处在长身体的时期，应该选用能够调节高低的学习桌，那样可以随着身高的增长，随时调整桌子的高度。这样就可以避免学习桌过高或者过低，导致书本与眼睛的距离过近而形成近视。



保持正确读写距离和姿势



5

这样预防近视最有效



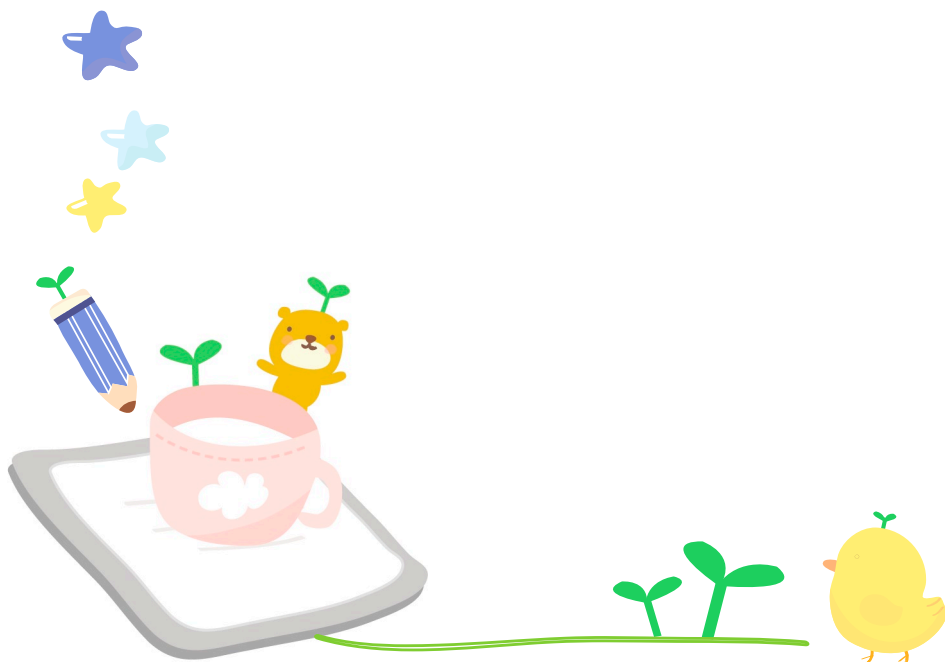
3. 桌面的要求

近视眼的预防对课桌桌面的要求也非常严格，桌面最合适的倾斜度是12~15度之间。为什么会选择这样一个角度呢？这是因为：一是可以让桌面和同学们的视线垂直，书本上的字迹容易被大家辨认；二是可以避免在水平桌面上读书学习过度低头造成的颈部疲劳。



闪亮一点通

正确的读写距离和姿势，可以有效缓解眼疲劳，预防近视发生。



5. 不在强光下读书学习



爱眼小话题

强光包括强烈的太阳光和较强的灯光。同学们一定有这样的感觉：在强烈的太阳光和刺眼的灯光下看书，就会有眼球胀痛、头晕眼花的感觉。经常这样做，我们的眼睛就会近视。



知识大城堡

强光与近视眼

在强光的刺激下读书学习，瞳孔就会持续缩小，引起瞳孔括约肌痉挛（抽筋）等，从而诱发近视眼。这是为什么呢？

同学们都知道，人眼的瞳孔就好像照相机的光圈，瞳孔的开大和缩小，控制着进入人眼的光线，光线强烈，瞳孔就会收缩；光线暗淡，瞳孔就会张开。要是长时间在强烈的太阳光或者刺眼的灯光下看书，我们的瞳孔就会受不了，它不得不长时间收缩。同学们想一想，我们的小瞳孔经常处于一种姿势和状态，它能不发脾气吗？老是这么收缩着，就会使瞳孔括约肌抽筋，还会引起睫状肌过度收缩，导致调节失调，所以我们就会感到眼球胀痛、头晕目眩，时间长了就会促使近视眼的发生和发展。



不在强光下读书学习



7

这样预防近视最有效





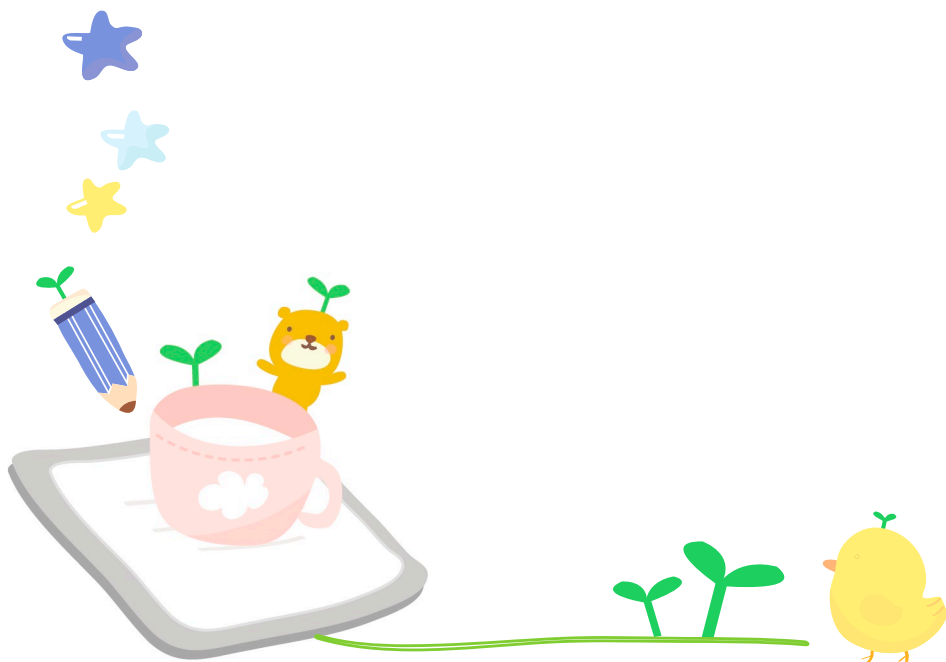
不在强光下读书学习

同学们要记住，如果直接在强烈的太阳光或者刺眼的灯光下看书学习，这时候的照明强度是8~12万米烛光，而我们看书学习只需要大约100米烛光就够了，同学们可以计算一下，这超过了我们通常所需要照明度的多少倍？800~1200倍啊！所以我们在强光下呆一会儿，就会感觉到眼前一团黑影，看到哪里，黑影就会移到哪里，很长时间才能恢复到正常状态。这就是我们的视网膜黄斑区受到强光刺激后形成的后像作用。如果经常这样看物体的话，就会增加眼的调节，引起视疲劳。强烈的太阳光还会对我们的视网膜黄斑区造成损害，我们的视觉就不再敏感，敏感度就会下降，严重的还会引起永久性视力减退。再加上紫外线的照射，很容易使角膜和晶状体受到损害。



闪亮一点通

在看书写字的时候，要有合适的光线，有了合适的光线，才能看得清楚，看起来也才会舒服。因此，要尽可能避免在强光下看书。



6. 不在弱光下看书写字



爱眼小话题

弱光指的是暗淡和昏暗的光线。同学们可以想一想，在昏暗和微弱的灯光下看书写字是什么样的情景。如果长期在这样的光线下看书写字，就很容易患上近视眼。



知识大城堡

弱光与近视眼

在幽暗的路灯下，有的同学手捧课本在用功学习；黄昏时分，房间的灯还没有亮，有的同学就在埋头苦读；在暗淡的灯光下，有的同学静静地学习……这些都是我们经常看到的情形。同学们热爱学习的精神可嘉，但是这样做会损害眼睛，降低视力，形成近视。



这是因为，光线太暗，达不到我们看书所需要的光照度的时候，书本上的字迹投射到视网膜上形成的物像就会模糊不清，这时候人们就会不自觉地缩短眼睛与书



9

这样预防近视最有效

不在弱光下看书写字





不在弱光下看书写字

本间的距离，为的是增大视网膜上的物像，让自己看得清晰一些。

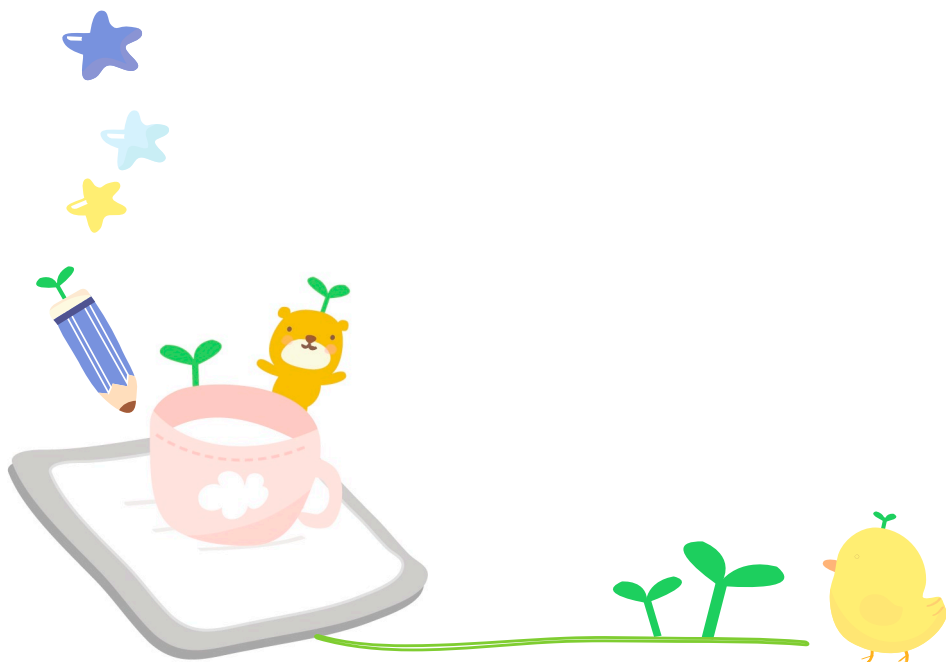
同学们知道，当我们注视近距离目标的时候，通过神经反射作用，就会有不同的神经冲动，分别传到睫状肌和双眼内直肌，睫状肌就会收缩，调节作用就会增强，目的是保证物像落在视网膜上；双侧内直肌收缩，双眼就会向内旋转，为的是适应看近物的需要。

在光线昏暗的地方长时间近距离看书学习，就会因为睫状肌过度收缩，导致调节上的抽筋，就会形成调节性近视（也就是我们通常说的假性近视）；因为内直肌的力量太强，肌肉对眼球的压迫作用就会使眼轴变长，就会由假性近视转化成真性近视。



闪亮一点通

弱光是形成近视的诱因之一，应该引起大家的足够重视。



7. 不躺着看书



爱眼小话题

我们经常看到，好多同学都喜欢躺在床上看书，而且一看就是几个小时。其实这样的用眼习惯是很不好的，容易患上近视。



知识大城堡

躺着看书与近视眼

躺着看书，光线不能达到需要的亮度。尽管许多家庭的床头上都安装有台灯或者壁灯，但是大多只是装饰灯，光线比较昏暗，光线投影的方向也往往不对，书本经常受到头影的遮挡，字迹不容易看清楚，这样就很容易产生视疲劳；躺着看书还容易把眼睛凑近书本，造成看书距离不当，加上手拿书本容易造成胳膊发酸，不能持久，容易使眼睛与书本的距离变得越来越近，眼的调节随之加强，一般情况下，要加重眼的负担2~3倍，时间长了会使近视状况发生或者加重。再加上有的同学喜欢侧卧着身子看书，平躺的时间长了，也很容易变成这个姿势，这样光线就会更差，还要斜着眼睛阅读，时间长了很容易造成眼疲劳和斜视等不良后果。



闪亮一点通

躺着看书是很不好的用眼习惯，是造成青少年近视的主要原因之一，应引起广大青少年注意。

11

这样预防近视最有效

不躺着看书

