



儿童良好习惯养成计划 中国家长必备的儿童健康成长宝典

어떻게 하면  
키가 클까

난 키 크고 싶어!

# 保护视力 大作战

儿童科学用眼指南

[韩]金永民◎著 [韩]辨应天◎绘 金红峰◎译

난쟁이

亲子  
共读版



NLIC 2970767696

진짜 크네~

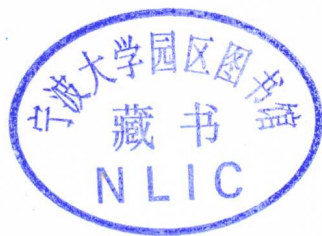
郑州大学出版社  
GCP



# 保护视力大作战

## 儿童科学用眼指南

[韩] 金永民◎著 [韩] 辨应天◎绘 金红峰◎译



NLIC 2970767696



印刷工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

保护视力大作战——儿童科学用眼指南 (亲子共读版) / (韩) 金永民著;  
金红峰译. —北京: 印刷工业出版社, 2011.2 (儿童良好习惯养成计划)  
ISBN 978-7-5142-0038-6

I. ①保… II. ①金…②金… III. ①视力保护—儿童读物 IV. ①R77-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第244063号

版权合同登记号 图字: 01-2011-0580

本书中文简体版由台湾华文网股份有限公司授权印刷工业出版社在中国内地独家出版发行。  
未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节选本书中的任何部分。  
版权所有, 侵权必究。

## 保护视力大作战——儿童科学用眼指南

作 者: [韩] 金永民

绘 画: [韩] 辨应天 翻 译: 金红峰

策划编辑: 李 毅 责任编辑: 郭 平

责任印制: 张利君 责任设计: 张 羽

出版发行: 印刷工业出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: [www.keyin.cn](http://www.keyin.cn) [www.pprint.cn](http://www.pprint.cn)

网 店: [//shop36885379.taobao.com](http://shop36885379.taobao.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 河北省廊坊市文峰档案印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 80千字

印 张: 10

印 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价: 32.00元

I S B N: 978-7-5142-0038-6

◆如发现印装质量问题请与我社发行部联系。 发行部电话: 010-88275707。



## 前言

# 明亮的眼睛 是孩子第二颗纯洁的心

很多人都说，“明亮的眼睛是孩子第二颗纯洁的心”，那如星星般在夜空闪耀的眼睛是无数家长的幸福所系。

然而，时代的发展，社会的进步，物质生活的丰富并没有让孩子们的眼睛更加明亮有神，恰恰相反，我们身边越来越多的孩子的视力出现了这样或者那样的问题。究其原因，不一而足，有人归咎于工业污染，饮食失衡；有人批评孩子生活习惯不良；也有人认为更主要的是由孩子的心理问题引起的。这种种因素都在生活中存在着，并同时起着作用。我们无法单一地把视力问题归于某个因素。但需要面对的一个现实问题是，孩子们一个个戴上了厚厚的眼镜，让越来越多的家长束手无策，头疼不已。

那么，我们应该如何发起保护视力的大作战，拯救孩子的视力呢？

本书从眼睛的构造、视力问题的成因、良好的用眼习惯、舒适的用眼环境、合理的膳食搭配、有趣的眼睛运动、快乐的情感体验以及配镜治疗八个方面综合分析产生视力问题的原因并提出相应的对策，用科学的方法预防视力问题的



产生，有效拯救孩子的视力。

本书为小朋友介绍了判断自己是否存在视力问题的方法，并且通过趣味横生的说明，告诉小朋友应该如何正确地保护视力。本书适合那些眼睛已经出现问题的孩子，也适合那些想要正确地保护视力的孩子。书中介绍了近视是如何形成的、近视产生后有哪些危害等。通过亲切有趣的故事，让小朋友能够主动进行充满乐趣的保护视力大作战。

作为一本从韩国引进的少儿读物，我们尽量在翻译的时候贴近原著，同时针对中国文化、社会生活和实际进行了一定程度的改编，力求切合现实生活，对中国儿童的视力保护起到良好的作用。在此对原版书的作者表示真挚的谢意！

相信所有的家长都不愿意看到自己的孩子戴着厚厚的眼镜，无法享受运动的乐趣还要忍受夏汗冬雾带来的不便，希望这本书能够给您带来帮助，使您的孩子能够摆脱视力问题的困扰，用他（她）那双明亮的眼睛迎接属于他（她）自己的未来！



目录

## 1 眼睛有很多小秘密

成勋的烦恼 2

眼睛到底是什么呢 4

金医生的悄悄话

· 尽早进行视力检查 8

## 2 眼睛出现问题真痛苦

真的要天天喝那东西吗 10

视力到底是怎样变差的呢 12

金医生的悄悄话

· 要正确看待遗传因素 14



### 3 良好的用眼习惯

漫画书失踪之谜 16

好习惯才有好视力 18

读书的姿势会影响视力水平 20

看电视的三大原则 24

使用电脑的小窍门 26

金医生的悄悄话

· 彩色电视的误区 28

### 4 眼睛也能锻炼

和爸爸的谈判 30

视觉训练可以提高视力 32

金医生的悄悄话

· 减轻小朋友的用眼负担 35

### 5 让眼睛舒服的环境

成勋的房间好漂亮 38

适宜的环境保护视力 40

书本的色调 41

大自然的魅力 42

金医生的悄悄话

· 注意光线对视力的影响 43

## 6 聪明的大脑和明亮的眼睛

聪明的小朋友眼睛就会好吗 46

大脑和视力有关系吗 48

生活中锻炼大脑的12种方法 55

9大益脑黄金食品 58

## 7 吃出好眼力

我不想做兔子 62

合理的膳食搭配有益于提高视力 64

营养成分对视力有什么影响呢 66

有损视力的饮食习惯 69

## 8 保护眼睛的秘籍

真的是长今的秘籍吗 72

保护视力的食疗方法 74

金医生的悄悄话

· 多吃硬质食物有益视力 79







## 9 不想做无聊的眼保健操

非要做眼保健操吗 82

有趣的眼睛运动 84

金医生的悄悄话

· 给眼睛洗个澡 90

## 10 放松的眼睛“瑜伽”

如果什么都不做就好了 92

最简单的贝茨视觉训练法 94

最轻松的眼睛“瑜伽” 96

金医生的悄悄话

· 坚持不懈才是最大的秘诀 99

## 11 大自然我来了

向着内藏山前进 102

快乐的情绪能促进小朋友视力发展 104



## 12 听妈妈讲优美的故事

吉松找到妈妈了吗 110

亲子交流让小朋友眼睛充满神采 112

金医生的悄悄话

· 批评小朋友的六大原则 121

## 13 戴眼镜好酷啊

民俊戴眼镜了 126

配镜治疗也是保护视力 128

## 14 眼镜也有大学问

听了民俊的一堂课 134

配镜不当的坏处 136



U M E  
I M E  
M A E U  
W W W W  
W W W W

# 1

## 眼睛有很多 小秘密



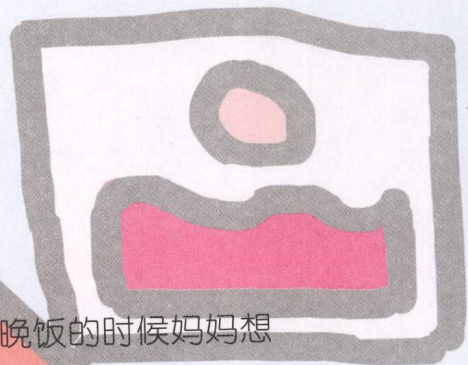
# 成勋的烦恼

今天成勋回到家嘴巴就一直嘟着，吃晚饭的时候妈妈想逗他说话，可成勋把头扭到一边，什么话也不说。

睡觉前妈妈又给成勋削了他最喜欢吃的苹果，可是成勋只看了一眼那香喷喷的苹果，就钻进被窝里睡了。妈妈知道成勋闹别扭啦，不过不知道到底为什么，摇了摇头，就关了灯，拉上门出去了。

成勋躺在床上，眼泪都快流出来了。成勋在心里说：“妈妈最讨厌了！本来就是嘛！为什么要和老师说，让老师把自己调到前排去？”

成勋个子高，所以原来一直坐在倒数第三排，他的左边是志勋，右边是贤宇，都是他最好的朋友，三个人在一起上课，别提有多快乐了。可是前两天成勋和妈妈说不清黑板上的字之后，妈妈不和他商量就跑到班主任那里，让老师把成勋调到前边第



二排了。

成勋觉得自己太倒霉了，和好朋友们分开了不说，竟然还要和民俊坐在一起，自从他借了自己的漫画书把封面弄破了之后，自己就再也没和他说过话，现在天天坐在一起，多难受啊！

更让成勋烦恼的是，他后面坐的是“小快嘴”智敏，她总是和成勋抱怨：“你长那么高，还坐在我前面，都挡着我视线啦！”“啊呀，真不知道你那么高的个子老师为什么把你调到前面，真是的！”成勋都快烦死啦！

成勋知道，虽然自己万般不情愿，可是坐到前排是不能改变的。因为之前他就发现自己看不清黑板上的字了，虽然很用心地听老师讲，但是有时候老师在黑板上写题目自己就没办法了，还经常由于看不清题目做错了答案被老师责怪呢。

唉，要是自己的视力不这么差就好了，成勋以前视力很好的，到底是什么原因使视力变差的呢？



# 眼睛到底是什么呢

很多小朋友都会遇到这样的问题吧！视力是怎么下降的呢？有什么办法可以提高视力呢？要想提高视力，首先必须知道视力是什么。

视力，就是在一定距离内眼睛辨别物体形象的能力。简单地说，就是我们眼睛看东西的能力。那么，眼睛又是一个什么东西呢？

小朋友们都见过照相机吧？我们拍照的时候，把镜头对准美丽的风景或者微笑的脸庞，然后按下快门，“咔嚓”，一张照片就拍下来啦。其实，我们的眼睛就像一部构造精密、使用方便的照相机，每天都在景物前面“拍照”。

我们用眼睛可以看到外界所有的事物，喜欢看什么就可以看什么，不论是近处还是远处，都可以看得清清楚楚。五颜六色的花朵，活泼可爱的动物，各种各样的人，眼睛为我们的生活创造了许多的欣喜。那么，眼睛和照相机哪里相似呢？

眼睛的最外层是眼睑，也就是我们所说的眼皮，有保护眼球的作用。我们闭上眼睛的时候看不见事物，睁开眼睛的时候光线可以自由通过，保证了正常的视觉功能。眼皮上的睫毛能阻挡灰尘、汗水等侵入眼部，起着保护眼球的作用。

角膜和晶状体能接收进入的光线，相当于照相机的镜

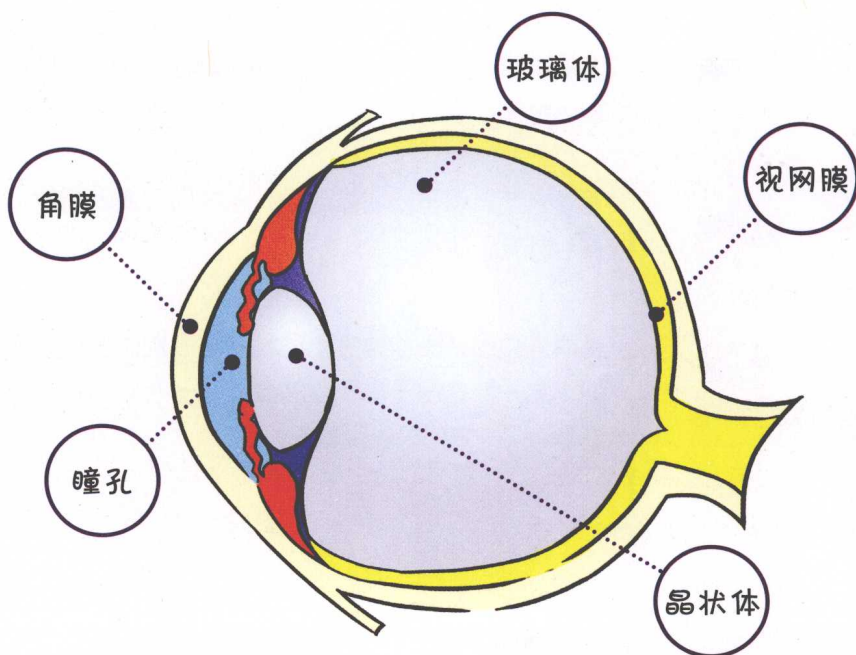
头。晶状体可以根据物体距离的远近，在视网膜上形成清晰的焦点，相当于照相机的焦距镜头。我们眨眼时有眼泪在眼角膜的表面蒙上一层薄薄的泪膜，来保护“镜头”。

晶状体的外层是虹膜，虹膜环绕着晶状体形成瞳孔，瞳孔可以根据外界光线的强弱调节大小，帮助看清物体，相当于照相机的光圈。

眼球的最内层是视网膜，它相当于照相机的底片，只是照相机的底片是用化学方法保存影像，而视网膜则是通过视神经把影像传给大脑，让人在脑海中有物体的形象。

这就是眼睛的基本构造，实际上关于眼睛的学问还有许多。想要拥有一双清澈明亮的眼睛，我们就要细心地保护它，因为它是世界上最古老和贡献最大的照相机。

### 眼睛就像一部照相机





## 相机可能会出现的问题

我们的“小相机”非常精密，也非常脆弱，一旦使用不当或者受到外界伤害，就会产生各种各样的问题，比如近视、远视、散光等，影响我们的日常生活和学习。想想看，小朋友如果看不清黑板上的字、球场上的足球、电视上的画面、好朋友穿的漂亮衣服，那是一件多么难受的事啊！

现在我们来看看视力产生问题的原因都有哪些，这样我们就能根据形成的原因进行预防了。

### 视力问题产生的原因

视力问题	原因
近视眼	因眼轴过长或屈光力较强等因素导致远处光线进入眼内后无法在视网膜上准确聚焦，看远处物体不清楚。
远视眼	近处光线聚焦于视网膜之后，无法形成清晰图像，多为遗传。
散光眼	有两个原因，一种是由于角膜弯曲度发生变化造成的，另一种是由于角膜弯曲度在某一方向与它的垂直方向不一致的时候引起的。





## 儿童视力发育的过程

小朋友的视力不是一出生就和成年人一样具有完备的功能，而是随着年龄的增长和身体的发育逐步成熟、完善起来的。下面，我们来看看，视力是怎样逐渐发展起来的吧！

正常儿童视力标准计算公式：视力标准=年龄×0.2

### 儿童视力发育表

年龄	视力发育程度
1个月	眼睛只能聚焦在眼前20~30cm的物体上。
2个月	视力为0.01左右，能观察到面前物体的移动并出现反射性眨眼的动作。
3个月	视力为0.01~0.02，视野可达到180度，能观察周围物体。
4个月	视力为0.02~0.05，会用手去摸眼睛所观察到的物体。
6个月	视力为0.04~0.08，会凝视物体，手与眼睛的配合更加协调。
8个月	视力为0.1左右，有了基本的判断物体距离的能力。
1岁	视力为0.2~0.3，手眼协调能力增强，可以抓握看到的物体。
2岁	视力为0.4~0.5，视觉上新的台阶，能够区分物体的远近。
3岁	视力为0.6左右，视觉变得敏锐，眼睛与手的配合较好。
4岁	视力为0.8左右，能够辨别简单的图案，并区分其主要差别。
6~7岁	视力为1.0左右，视觉基本成型。