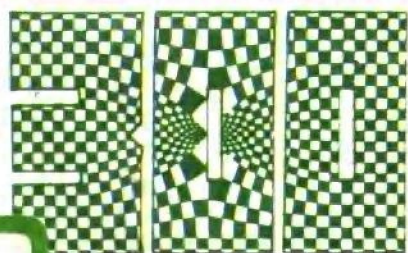


日常生活 防病养生

300 问

● 陈志敏 主编 ●



人 民 军 医 出 版 社

图书在版编目 (C I P) 数据

日常生活防病养生300问/陈志敏主编; 胡凤云, 张桂霞编著. -北京: 人民军医出版社, 1994. 10

ISBN 7-80020-476-6

I. 日… II. ①陈…②胡…③张… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CTP数据核字 (94) 第03111号

责任编辑: 黄栩兵 张晓宇

人民军医出版社出版

(北京复兴路22号甲3号) (邮政编码: 100842 电话: 8222916)

北京孙中印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

开本: 787×1092mm 1/32·印张: 14.125·字数: 309千字

1994年10月第1版 1994年10月(北京)第1次印刷

印数: 1~5000 定价: 13.50元

ISBN 7-80020-476-6/R·417

〔科技新书目: 326—181①〕

(购买本社图书, 凡因缺、损、倒、脱页者, 本社负责调换)

序

随着物质生活水平的不断提高和精神文明生活的日益丰富，“富而思健”、“富而思寿”已为越来越多的人所关心和向往。怎样才能达到“健康长寿”的境界呢？这还要从防病养生做起。对于群体与个体而言，就是要从日常生活的饮食起居、生活习惯、工作学习、心理情绪等细微处做起。不良的行为习惯，不健康的心理因素等，与多种疾病的发生密切相关，甚至是导致某些疾病的直接原因。因此，在当今社会生活节奏加快、竞争日趋激烈的环境中，加强行为心理健康修养，普及防病养生知识，尤显得迫切和重要。

陈志敏等同志，立足临床，着眼预防，工作暇余，广阅博览，勤心动笔，编写了《日常生活防病养生300问》一书。该书向广大读者介绍了生活中经常发生的而又多不为人们所重视的许多危害身体健康的因素，并提出了预防措施，通俗易懂，十分贴近生活，具有一定的科学性、知识性和可读性。相信本书对指导人们在生活实践中树立自我保健意识，掌握保健技能，具有积极的意义。故书此数言，聊以为序。

冷传福

1994年4月

前 言

在日常生活中，存在着许多易被人们忽视的致病因素。医学研究表明，在许多疾病中，有不少是与人的不良行为、习惯、饮食、嗜好及不健康的心理因素等密切相关的。尤其是在当今社会，人们的物质文化生活大大提高，生活的现代化与快节奏，使人们在生理上和心理上发生了更为复杂多样的变化，由此也会给人们的健康带来新的威胁和潜在的危险，就可能发生与现代生活有关的疾患。

怎样科学地认识生活，合理地安排生活，进而建立与现代生活相适应的新的养生观、健康观，是摆在我们面前的一项新课题。作为一名医务工作者，首先应是一名健康教育的义务宣传员，为此我们编写了《日常生活防病 养生300问》一书。内容包括衣着穿戴、化妆美容、饮食营养、常用电器、旅游娱乐、周围环境、心理情绪、生活习惯等多种因素对健康的影响。目的在于普及现代日常生活养生保健知识，提高卫生防病水平，改变个人和群体不良的行为方式与生活习惯，加强心理、行为健康教育，从而建立文明、科学、健康的生活方式，使人们在日常生活当中树立起自我保健意识，掌握自我防病方法。

陈志敏

1994年1月

目 次

一、衣着穿戴与健康

1. 头盔会引起颈椎病吗？(1)，2. 配戴不合格的眼镜有哪些危害？(2)，3. 哪些情况下不宜戴隐形眼镜？(3)，4. 怎样配戴与保养隐形眼镜？(4)，5. 怎样选择太阳镜？(5)，6. 什么是“太阳镜综合征”？(6)，7. 哪些人不宜戴太阳镜？(8)，8. 水晶石眼镜能养目吗？(8)，9. 常见的现代首饰病有哪些？(10)，10. 立领为何会引起颈动脉窦综合征？(11)，11. 领带过紧会影响视力吗？(12)，12. 服装对人体有哪些保健作用？(13)，13. 穿着新衣会致病吗？(14)，14. 化纤衣物会引起哪些疾病？(15)，15. 胸罩为什么会引起静脉炎？(16)，16. 戴胸罩会引起产后乳少吗？(17)，17. 怎样消除服装静电对人体的危害？(18)，18. 羊毛织品为什么会引起皮炎？(19)，19. 怎样给孩子选择衣服才有利于健康？(20)，20. 婴幼儿衣物为什么不能放樟脑球？(21)，21. 怎样防止工作服传播疾病？(22)，22. 穿裙子会引起关节炎吗？(24)，23. 孕妇如何选择服装附件？(25)，24. 你注意过衣兜里的卫生吗？(26)，25. 为什么说紧身衣裤不利于健康？(27)，26. 束腰紧腹对身体有何伤害？(28)，27. 高血压病人的穿戴应注意哪些问题？(30)，28. 月经用品为什么会引起中毒性休克综合征？(31)，29. 儿童过早穿皮鞋有哪些危害？(32)，30. 青少年为什么不宜穿高跟鞋？(33)，31. 鞋跟多高才适宜？(34)，32. 尖头皮鞋会引起哪些脚病？(36)，33. 怎样预防塑料鞋引起的皮炎？(37)？

二、化妆美容与健康

1. 美容护肤应注意哪些问题? (39), 2. 口红有利于口唇保健吗? (40), 3. 营养化妆品有营养价值吗? (42), 4. 化妆品中有哪些致病隐患? (43), 5. 化妆品中有细菌污染吗? (45), 6. 什么是化妆品过敏综合征 (46), 7. 含激素美容品丰乳膏有哪些副作用? (48), 8. 如何选用药用化妆品? (49), 9. 皮肤增白化妆品有何副作用? (50), 10. 化妆品为何会引起痤疮与酒渣鼻? (51), 11. 怎样预防化妆品引起的眼损伤? (52), 12. 怎样预防烫发枯萎症? (54), 13. 哪些人不宜烫发? (55), 14. 怎样预防染发剂中毒? (56), 15. 文眉有哪些利弊? (57) 16. 哪些食品有利于皮肤健美? (58), 17. 春天怎样保护皮肤? (60), 18. 哪些人不宜使用含氟牙膏? (60), 19. 药物牙膏是灵丹妙药吗? (62), 20. 牙膏久放后还能使用吗? (64), 21. 牙刷为什么会致病? (65)

三、饮食营养与健康

1. 营养过剩有哪些危害? (67), 2. 为什么说素食、偏食不利健康? (68), 3. 饮食过于精细有什么害处? (69), 4. 什么是减肥综合征? (71), 5. 怎样防治肥胖症? (72), 6. 节假日盛餐怎样预防美味综合征? (73), 7. 饱食易引起老年性痴呆吗? (74), 8. 食用油对健康有哪些影响? (75), 9. 食盐对健康有什么影响? (78), 10. 食醋有哪些好处? (80), 11. 饮食的酸碱平衡对健康有什么影响? (81), 12. 为什么要提倡分餐制? (83), 13. 怎样预防吃蔬菜引起的亚硝酸盐中毒? (84), 14. 维生素药片能代替水果和蔬菜吗? (85), 15. 吃蔬菜会引起疾病吗? (86), 16. 生吃蔬菜有哪些利弊? (88), 17. 艳色食品对身体有哪些危害? (89), 18. 生吃鸡蛋好吗? (90), 19. 动物的哪些内脏不能吃? (92), 20. 吃

罐头为什么会引起铅中毒？(94)，21. 吃爆米花为什么会引起铅中毒？(95)，22. 焦化食品为什么会致癌？(97)，23. 吃过熟食物对身体有哪些危害？(98)，24. 使用器皿存放食物应注意哪些问题？(99)，25. 鲜肉为什么不能反复冷冻？(101)，26. 如何评价加药食品和强化食品？(101)，27. 如何安排献血前后的饮食？(103)，28. 司机应该怎样合理安排饮食？(104)，29. 怎样炒菜才有利于健康？(106)，30. 为什么做饭做菜时不宜加碱？(107)，31. 怎样用锅才科学？(108)，32. 高压锅对食物的营养素有损害吗？(109)，33. 开水与水垢对健康有什么影响？(110)，34. 吃涮羊肉与烤羊肉对健康有哪些危害？(111)，35. 吃火锅时怎样注意防病？(113)，36. 吃水果也会引起疾病吗？(114)，37. 嗑瓜子对健康有什么影响？(118)，38. 婴幼儿吃含味精食物会引起缺锌吗？(118)，39. 吃补品为什么会引起儿童性早熟？(120)，40. 喝咖啡对健康有哪些利弊？(121)，41. 麦饭石有哪些保健功效？(123)，42. 哪些食品能抗癌？(124)，43. 哪些人不宜多喝冷饮？(126)，44. 过量吃糖有什么危害？(129)，45. 多吃糖会得糖尿病吗？(130)，46. 饮料和牛奶能代替白开水吗？(131)，47. 儿童为什么不宜长期服用葡萄糖？(132)，48. 怎样预防断奶综合征？(132)，49. 哪些人不宜喝牛奶？(134)，50. 喝牛奶与高血压、冠心病有什么关系？(136)，51. 喝牛奶为什么会引起婴幼儿贫血？(137)，52. 喝牛奶应注意哪些问题？(139)，53. 喝酸奶有哪些保健作用？(141)，54. 花卉有哪些食疗价值？(142)

四、常用电器与健康

1. 什么是电视性眼病？(145)，2. 什么是电视性肥胖症？(146)，3. 什么是电视性孤独症？(147)，4. 什么是电视性皮肤病？(148)，5. 什么是电视性颈椎病？(148)，6. 什么是电视性癫痫病？(149)，7. 孕妇看电视对胎儿有什么不良影响？(150)，8.

怎样预防看电视引起的疾病? (151), 9. 怎样做电视保健操? (153), 10. 什么是电冰箱病? (154), 11. 冰箱是保险箱吗? (155), 12. 吃冰箱贮藏过的食品会导致小儿厌食吗? (157), 13. 什么是电风扇病? (158), 14. 什么是空调综合征? (159), 15. 什么是计算机病? (161), 16. 什么是复印机病? (164), 17. 游戏机会引发哪些新病症? (165), 18. 手掌游戏机对健康有什么不良影响? (167), 19. 打电话会传染疾病吗? (169), 20. 大哥大电话机对人体有损害吗? (170), 21. 洗衣机会传播疾病吗? (171), 22. 微波炉对健康有什么危害? (172), 23. 什么是电热毯病? (174), 24. 电磁波对健康有什么危害? (177)

五、旅游娱乐与健康

1. 旅游中怎样防病与保健? (180), 2. 什么是旅游者腹泻病? (183), 3. 怎样预防旅行者水肿? (184), 4. 旅游为什么会出现司汤达综合征? (185), 5. 老年人旅游应注意哪些保健问题? (186), 6. 郊游后为什么会发生皮炎? (189), 7. 异地生活为什么会水土不服? (191), 8. 哪些人不宜玩惊险游乐? (193), 9. 哪些人不宜乘飞机? (194), 10. 怎样对待时差综合征? (195), 11. 怎样预防晕动病? (196), 12. 什么是自行车病? (197), 13. 怎样预防自行车病? (200), 14. 骑童车会引起孩子腿变形吗? (201), 15. 哪些人不宜骑自行车? (202), 16. 摩托车综合征有哪些表现? (203), 17. 体力劳动能代替体育锻炼吗? (204), 18. 为什么说生产工具越发达越要加强体育锻炼? (206), 19. 空腹锻炼究竟好不好? (208), 20. 在污染的空气里锻炼有哪些危害? (210), 21. 为什么交替运动可以健身益寿? (211), 22. 为什么提倡在清晨锻炼之前先饮水? (214), 23. 过量锻炼对健康有什么危害? (215), 24. 感冒发烧时为什么不宜坚持锻炼? (217), 25. 夏季游泳应注意预防哪些疾病? (218), 26. 游泳中出现不适怎么办? (219), 27. 为什么饱餐后不能马上游泳? (220), 28. 日

光浴对健康有什么影响? (221), 29. 健身球有哪些健身作用? (223), 30. 健身圈运动应注意哪些问题? (225), 31. 中老年人跳迪斯科应注意哪些问题? (226), 32. 霹雳舞对身体会造成哪些伤害? (228), 33. 常“泡”舞厅对健康有哪些危害? (229), 34. 跳舞会引起哪些疾病? (231), 35. 听音乐可以治病吗? (232), 36. 怎样根据不同情绪状态和病症来选择音乐“处方”? (234), 37. 什么是音乐电疗法? (236), 38. 什么是现代强节奏音响综合征? (238), 39. 卡拉OK对健康有什么影响? (240), 40. 久戴耳机会损害听力吗? (241), 41. 歌唱有助于健康长寿吗? (242), 42. 怎样施行音乐胎教? (244), 43. 玩麻将有哪些利与弊? (246), 44. 为什么说赌博是健康的大敌? (248), 45. 为什么说集邮是精神治疗的有效“处方”? (250)

六、周围环境与健康

1. 绿化环境对健康有哪些好处? (253), 2. 家庭环境对健康有什么影响? (255), 3. 居室的微小气候与健康有什么关系? (256), 4. 居室颜色对健康有什么影响? (258), 5. 为什么说污染来自安乐窝? (260), 6. 地毯对健康有哪些危害? (261), 7. 怎样预防乔迁病? (263), 8. 香气对健康有什么影响? (265), 9. 蚊香对健康有危害吗? (266), 10. 生活中哪些因素会造成儿童慢性铅中毒? (267), 11. 慢性铅中毒对儿童健康有哪些危害? (269), 12. 玩具中含有哪些有害物质? (270), 13. 哪种生活燃料更利于健康? (272), 14. 厨房油烟对健康有什么危害? (273), 15. 使用瓷器为什么会引起中毒? (275), 16. 利用地下建筑应注意哪些卫生问题? (276), 17. 怎样预防医院感染疾病? (278), 18. 怎样防止候诊室内传播疾病? (280), 19. 孕妇做超声波检查对胎儿有什么影响? (282), 20. 饲养观赏动物会引起哪些疾病? (283), 21. 怎样识别动物是否得了狂犬病? (285), 22. 什么是“鲜花疗法”? (286), 23. 室内养花应注意哪些卫生问题? (288), 24. 花粉为什么会引起过敏反

应? (289), 25. 花卉为什么会引起中毒? (291), 26. 什么是“白色中毒”? (292), 27. 大气污染为什么会致儿童抵抗力下降? (294), 28. 什么是光污染与光危害? (295), 29. 怎样防止氯气中毒? (297), 30. 高温对健康有什么影响? (298), 31. 盛夏怎样防皮肤晒伤? (300), 32. 气象变化与健康有关系吗? (301), 33. 职业对月经周期有什么影响? (303), 34. 常见的“农民病”有哪几种? (304), 35. 怎样预防“蘑菇肺”? (306), 36. 怎样防止农药污染中毒? (308), 37. 什么是“农业呼吸性危害”? (310), 38. 对健康有害的噪声源有哪些? (312), 39. 噪声对听力有什么危害? (313), 40. 噪声对视力有什么危害? (314), 41. 噪声对神经及其他系统有什么危害? (315), 42. 噪声会致人死亡吗? (316), 43. 家用电器的噪声对健康有什么影响? (317), 44. 玩具的噪声对儿童有什么危害? (318), 45. 怎样防止噪声的危害? (319), 46. 什么是“拥挤综合征”? (321)

七、心理状态与健康

1. 心理因素对健康有什么影响? (323), 2. 情绪变化对健康有什么影响? (324), 3. 什么是神经性厌食症? (327), 4. 情绪变化会影响人体的免疫功能吗? (328), 5. 情绪变化会导致腹泻吗? (330), 6. 性格特征与疾病发生有什么关系? (331), 7. 什么是“气功病”? (333), 8. 什么是“科普病”? (335), 9. 信心能增进健康吗? (336), 10. 过度紧张对健康有什么危害? (339), 11. 怎样消除过度紧张? (341), 12. 适度紧张能预防精神老化吗? (342), 13. 什么是应急综合征? (344), 14. 什么是假期综合征? (346), 15. 孤独对健康有什么危害? (347), 16. 什么是高楼综合征? (349), 17. 什么是青春期挫折综合征? (351), 18. 什么是恋爱挫折综合征? (353), 19. 什么是离婚后遗症? (354), 20. 什么是爱情疗法? (356), 21. 为什么说该哭的时候不妨哭一

场?(358), 22. 为什么把嫉妒心理障碍叫做“奥赛罗综合征”? (360), 23. 宽恕对健康有什么好处? (361), 24. 人际关系对健康有什么影响? (363), 25. 聊天有助于健康吗? (365), 26. 为什么说乐观是健康的法宝? (366), 27. 幽默为什么能健身? (368), 28. 什么是离退休综合征? (369), 29. 如何对待身体老化? (371), 30. 什么是考试焦虑综合征? (372), 31. 什么是怯场综合征? (374), 32. 怎样防治恐学症? (375), 33. 对学前儿童过度教育有什么危害? (378), 34. 什么是独生子女溺爱综合征? (380)

八、生活习惯与健康

1. 哪些不良习惯损害健康? (382), 2. 现代闲逸病有哪些特点? (385), 3. 久坐为什么会伤身? (386), 4. 为什么说常吃零食是不良习惯? (388), 5. 饭后保健应注意哪些问题? (388), 6. 吸烟对健康有哪些危害? (390), 7. 香烟烟雾中有哪些有害成分? (391), 8. 吸烟为什么会致癌? (392), 9. 为什么说青少年吸烟危害更大? (393), 10. 大量饮酒对身体有哪些损害? (395), 11. 白酒中哪些成分对人体有害? (396), 12. 喝醉后做爱有什么危害? (396), 13. 什么是“啤酒病”? (398), 14. 茶叶中含有哪些营养成分? (399), 15. 茶叶有哪些主要生理、药理功效? (400), 16. 饮茶解酒有哪些利弊? (401), 17. 服药为什么不能用茶水? (402), 18. 怎样利用生物钟来养生保健? (403), 19. 人到中年怎样保健? (404), 20. 洗澡应注意哪些问题? (406), 21. 使用浴罩洗澡应注意哪些问题? (409), 22. 洗澡时出现意外怎么办? (410), 23. 桑拿浴会导致男性不育吗? (411), 24. 午睡与健康有什么关系? (412), 25. 怎样调治“夜班病”? (414), 26. 为什么说睡懒觉不利健康? (415), 27. 蒙被睡觉对健康有哪些危害? (417), 28. 哪些不良的睡眠习惯有损健康? (419), 29. 哪些人不宜睡软床? (421), 30. 烤火取暖对健康有什么危害? (422), 31. 滑

石粉可诱发卵巢癌吗？（423），32. 妇女长期用高锰酸钾和新洁尔灭洗外阴有什么危害？（424），33. 洗衣粉对皮肤有什么危害？（425），34. 怎样避免洗衣粉对健康的危害？（426），35. 怎样鉴别有毒塑料制品？（427），36. 如何选择家用消毒剂？（429），37. 强忍不解大小便对健康有什么影响？（430），38. 哪些是性传播性疾病？（432），39. 男性性传播性疾病有哪些症状？（433），40. 女性性传播性疾病有哪些症状？（434），41. 什么是艾滋病？（435），42. 艾滋病病毒是通过什么途径传播的？（436），43. 现代生活常见事故应怎样急救？（437）

一、衣着穿戴与健康

1. 头盔会引起颈椎病吗？

随着现代交通工具的发展，购买摩托车的人日渐增多。根据机动车管理规定，驾驶及乘坐摩托车的人，都要配戴头盔以保证安全。然而，头盔如果使用不当，就容易使颈椎承受的压力失去平衡，久之便会引起颈椎病。

颈椎病，一般表现为颈、肩、背部酸胀疼痛不适，有时疼痛可放射到头部、耳后、上肢甚至手指等处。当骨刺压迫到脊髓时，会使病情加重，出现双下肢行走不稳，容易摔倒。当骨刺压迫椎动脉时，影响脑部供血，会出现头晕、头痛、眩晕、恶心、耳鸣等。

怎样减少和避免因戴头盔而发生的颈椎病呢？①要使头盔与头部稳固结合，即头盔要放正，系带要系紧，不要有松动，更不要随便将头盔往头上一扣就开车。松动的头盔对头部的往复冲击会大大加重颈椎的负荷。②不要频繁地改变车速，不要猛开猛停，以减少对头颈部的冲击力。③不要过多在颠簸的路面上行驶，以减少震动。④行驶途中宜双肩放松，头部端正，身体保持平衡并稍向前倾，从而缓冲颈部所承受的压力。⑤下车后应及时摘下头盔，使头颈部肌肉放松，并作些颈部活动，如前屈、后仰、左右旋转等，也可用手按摩颈部，改善局部血液循环，松弛肌肉等软组织，以

减轻疲劳。

2. 配戴不合格的眼镜有哪些危害？

据统计，我国平均每5人中就有一人因为某种需要而戴眼镜。的确，配戴一副合格而相称的眼镜，不仅可以矫正视力，而且还有美化容貌的作用，眼镜正在越来越多地成为人们现代生活的用品之一。但同时因为配戴不合格的眼镜，对眼睛造成的损害也越来越令人担忧。据上海有关部门的一次抽样调查，结果表明：上柜配制的眼镜不合格率高达47%，其中散光镜片、近视镜片、远视镜片不合格率分别为83%、53%和31%，成品眼镜中光学中心不合格率达30%。

我国在校学生戴眼镜的比例很大，而青少年的眼睛有很强的调节功能，戴上不合适的眼镜，不仅达不到矫正屈光不正的目的，眼睛还得不停地调节，被动地去适应不合适的度数，从而使视力更加恶化。因此，配戴不合格的眼镜对青少年的危害极大。

所谓不合格眼镜，主要是指不符合轻工部颁发的镜片检测标准。主要存在屈光度不准、镜片光学中心错位、瞳距和轴向误差大等问题。因此，配戴不合格的眼镜会增加眼睛的负担，出现头痛、头晕、眼胀、眼花、视力下降等症状。如果出现上述情况，就应及时检查并更换眼镜。

需要配戴眼镜的人，应该了解有关配戴眼镜的科学知识，接受眼科医生的指导。特别是做父母的，不要发现孩子的视力不好，就随便在商店买眼镜给孩子戴。要配制一副合适的眼镜，最重要的是先要验光。青少年配镜，不论用什么方法验光，都一定要散瞳。因为青少年眼睫状肌的调节力很强，不散瞳的所谓快速验光，是不可能获得准确的矫正度数的。

因此，配镜时应尽量去医院眼科验光，或去条件较好的眼镜店验光后再配镜。

3. 哪些情况下不宜戴隐形眼镜？

隐形眼镜是一种不用镜框镜架、薄而小的透明塑料镜片，戴用时直接贴附在角膜上。由于镜片直接放在角膜上，可随眼球一起转动，不仔细看，好象没有戴眼镜。

隐形镜片分软、硬两种。软性镜片具有透气、透水、透氧的特点，柔软而富有弹性。但由于其抗拉强度差，对高度散光的矫正效果差，使用寿命也不如硬性镜片。另外，尘土、烟雾能透过软性镜片到达角膜，极易发生污染，可引起结膜、角膜的炎症。因此患有下列疾病者不适宜配戴软性镜片：

①结膜炎或眼周边糜烂；②曾患过角膜疾病（如病毒性角膜炎）或患有先天性角膜疾病；③泪器疾病；④过敏性疾病（如药物过敏、眼神经过敏症等）；⑤眼睑过紧等眼睑肌肉异常；⑥工作环境有强酸、强碱、游离性粉尘；⑦工作环境卫生条件差和不易随访者；⑧散光100度以上者。

硬性镜片具有不透水、不透气、不透氧、质地硬的特点。对高度散光的矫正效果好，且不易污染，使用寿命长，平时消毒、清洁也较方便。但是有下列疾病者不能配戴硬性镜片：①结膜炎；②角膜炎；③严重青光眼；④泪囊炎。

此外，女性更年期后，容易发生干眼症，不宜配戴隐形眼镜。妇女怀孕后期眼部及角膜发生水肿，角膜变厚；经期眼压较高，眼球四周也较易充血，因此，最好避免在怀孕后期、月经来前和行经期间戴隐形眼镜。

在骑摩托车或长距离骑自行车都不要戴隐形眼镜，如果一时无其他眼镜可戴，可在外面再加一副防风眼镜，以防止

镜片干燥、变硬而损伤角膜。

4. 怎样配戴与保养隐形眼镜？

近几年来，配戴隐形眼镜的人在不断增加，尤其是在校学生中配戴隐形眼镜的人更是为数不少。然而隐形眼镜的正确配戴方法及消毒保养知识，并非人人皆知。

一般初次戴隐形眼镜，在短时间内有不适感觉是正常的。大多数人经过一段时间适应过程，不适感觉会逐渐消失，但也有少数人无法适应。一是镜片的原因，如镜片的内曲率半径不合适，太松或太紧，或者镜片加工不精细，不光滑，以致角膜受到镜片的磨擦，或因镜片直径小于角膜直径，这样在眼球转动时，镜片的边缘就会磨擦角膜，引起疼痛，甚至角膜上皮脱落继发感染。二是眼部的原因，角膜有损伤、感染甚至溃疡，或角膜充血等。对有眼部疾病者应先行治疗，等到眼疾治愈、溃疡完全愈合，眼部无任何不适时，才可配戴隐形眼镜。如果反复发生上述损害，说明不宜配戴隐形眼镜，应改戴普通眼镜。

需要配戴隐形眼镜者，应先到专门配隐形眼镜的单位验光，不可邮购或托人代购。隐形眼镜的验光度数与普通眼镜差别很明显，对于近视患者来说，隐形眼镜比普通眼镜的度数相对要低些，远视则相反。而且验光时不仅要测出隐形眼镜内面的弧度，还应当测得病人角膜表面的弧度，并了解配戴者的液体透镜屈光效应。

镜片的松紧度要适中。太紧，则很快会出现眼结膜充血、角膜水肿、角膜新生血管和点状角膜炎；太松，镜片在角膜上滑动移位，戴镜者便会感到异物刺激，疼痛难忍，视物一时清楚，一时模糊，有时镜片还会掉下来，造成角膜擦

伤。

戴隐形眼镜者，要及时做好镜片的清洁、消毒与保养：

①戴镜片前，必须剪短指甲，用肥皂和清水洗净双手，以免手指划破镜片及灰尘沾污镜片，动作要轻巧，不要折叠镜片；②镜片不要接触油腻物、肥皂液及药物等，不戴时要将镜片浸入消毒液内，消毒液须保持新鲜；③软性镜片容易受细菌、霉菌等污染，亦容易积聚眼内脱落的细胞、分泌物等，所以要在每次取出后，先浸放在消毒液中，使用时在清洁液中浸洗20分钟，再放入眼内，以防消毒液带入眼中；④硬性镜片先用蒸馏水或冷开水冲洗，滴上专用药水1滴就可戴用，如镜片发糊不清，可用市售的海欧洗净剂洗涤，再用清水漂净；⑤镜片取出后不要让它空气或阳光中吹干，以免损坏。

5. 怎样选择太阳镜？

在炎热的夏天，烈日当空，当你戴上一副太阳镜，两眼顿时会感到几分轻快。然而，如果太阳镜选择不当，对眼睛也有一定的危害，太阳镜虽然能挡住可见光线对眼睛的刺激，但不同颜色的镜片对非可见光的吸收不同，例如有些镜片不能有效地阻止阳光中紫外线和蓝色光线射入眼内，而紫外线和蓝色光线已被证实是引起许多眼疾病的主要因素。因此，科学地选择太阳镜，就显得很有必要。

蓝色镜片的色调可令你感觉凉快，但它不能阻止蓝色光透射进眼睛，同时还会吸收其他颜色的光线。相对来说，蓝色光对眼睛的伤害较大。如果一定要坚持配戴蓝色太阳镜，则应选择配戴专门涂上可反射大部分蓝色射线的材料那种眼镜。