

明 饮 选 瑜 眼 激 眼

目 食 购 伽 病 光 部

保 对 隐 明 如 美 化

睛 眼 形 目 何 容 妆

的 睛 眼 功 处

简 有 镜 理

易 何

妙 影

法 响

眼睛保健与美容

人民卫生出版社
肖国士 赵广健 主编



眼睛保健与美容

主 编 肖国士 赵广健
副主编 赵广华 赵青华 赵广愚

参编者

水向东 李谦益 肖 坚 肖国士
肖国武 陈 军 赵广华 赵广健
赵广愚 赵青华 魏金鑫

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

眼睛保健与美容/肖国士等主编. 北京:
人民卫生出版社, 2003.

ISBN 7-117-05810-2

I. 眼… II. 肖… III. 眼-保健 IV. R77

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113028 号

眼睛保健与美容

主 编: 肖国士 赵广健

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 12

字 数: 235 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05810-2/R·5811

定 价: 20.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



序

眼睛是机体的一对特殊窗口，位居五官之首。从古至今，人们赋予它许多美妙动听的雅号，如美之窗、心灵之窗、信息之窗、预测之窗、光明之窗、脑神经之窗、心脑血管之窗、五脏六腑之窗、肝胆之窗、肝病之窗、至宝之窗等。

《诗·卫风》上有：“巧笑倩兮，美目盼兮”之句。我们中国有句“画龙点睛”的成语，画龙必须点睛，据说一点睛龙就活了。岂不美哉！现代人体美容以颜面为主，在颜面美容中，又以眼睛美容为主，所以说是“美之窗”。

人生在世，离不开信息。客观世界充满着信息，当今社会更需要信息，现代科技无不多快好省地传递信息。眼、耳、鼻、舌、身都是接收外界信息，直接或间接为人们的各项活动服务的，其中 80% 以上的信息来自眼睛。所以说是：“信息之窗”。

“得神者昌，失神者亡”。这是相学和中医学中的一句至理名言。人体之神，深藏眼内，故曰眼神或神光。辨眼神是预测的根本大法，如能将神藏、神露、神急、神威、神昏、神和、神惊、神醉、神脱等一一辨之，则成败、顺逆、寿夭、刚柔、强弱、邪正、贤愚以及疾病的预后，病情的变化，正邪的盛衰等均可测而知之。所以说是“预测之窗”。



眼司视觉，功同日月，光辉永耀，鉴照无穷。《相理衡直》说：“天得日月以为光，日月为万物之鉴；人凭眼目以为光，眼目为万物之灵”。《原机启微》说：“目者，窍之一也。光明视见，纳山川之大，及毫芒之细，悉云霄之高，尽泉沙之深，是皆光明之所及也”。所以说是“光明之窗”。

从神经解剖学的观点来看，眼底视神经与视网膜是脑组织向外延伸的部分。视神经又是十二对脑神经中屈居第二的脑神经。十二对脑神经中，在生理状态下，只有视神经通过眼底可以直窥。而且眼睛的视觉以及眼球的运动与调节，都直接受脑神经支配。所以说是“脑神经之窗”。

从眼与循环系统来看，眼睛的血循环与颅内组织的血循环均发源和回流于颈总血管，彼此相互沟通和影响。凡疑有心脑血管病变的患者，做眼底检查是非常必要的，可以协助诊断。所以说是“心脑血管之窗”。

就眼与脏腑的关系而言，《灵枢·太惑论》说：“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精。”又说：“目者五脏六腑之精也”。《灵枢·五癰津液别》说：“五脏六腑之津液，尽上渗于目”。“精”者，精明视物也，又精华所聚也。五脏六腑不但精气上注于目，而津液也上渗于目。《审视瑶函》说：“眼乃五脏六腑之精气，上注于目而明。如屋之有天窗也”。眼通五脏六腑，睛藏三真（真气、真血、真精）、三神（神水、神膏、神光）。气贯五轮八廓，血濡眼目各部。所以说是“五脏六腑之窗”。

就眼的生理而言，《素问·金匱真言论》说：“东方色青，入通于肝，开窍于目”。《灵枢·脉度》说：“肝气通于目，肝和则能辨五色矣”。《素问·五藏生成篇》

说：“人卧则血归于肝，肝得血而能视”。由此可见，在眼与脏腑的关系中，目与肝的关系最为密切。由于肝开窍于目，肝气通于目，人卧则血归于肝，才能维护和发挥眼的视觉功能。目之视物辨色，才能得到物质上的保证。又五轮学说明确指出，眼球前面的黑眼属肝，眼底的目系也属肝。肝为脏，胆为腑，互为表里。胆附于肝，相邻相依又相照，所以说是“肝胆之窗”。

就眼的病理而言，《灵枢·天年》说：“五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始灭，目始不明。”五十岁已入初老之年，也是老年性眼病开始多发之年，老年性眼病所致的视物不明，多与肝、胆的病变有关。《素问·阴阳应象大论》说：“肝主目”。这个“主”字，可以作多数来理解。即多数眼病与肝有关。我国最早的病源学专著《诸病源候论》，共论目病 56 候，明确直接论及肝的有 27 候，在论五脏六腑病变时涉及眼病与肝的有 10 候，共计 37 候，占总数的 66% 以上。我国最早的眼科专著《秘传眼科龙木论·七十二证方论》，在所录以内因为主的 68 证中，明确直接论述由肝或肝胆病变引起的有 38 证，超过半数以上。《审视瑶函》说：“夫目属肝，肝主怒，怒则火动痰生，痰火阻隔肝胆脉道，则通光之道遂蔽，是以两目昏朦，如烟如雾”。所以说是：“肝病之窗”。



综上所述，眼目之于人体，可以说是美妙绝伦，功德无量。正如《审视瑶函》所说：“神哉空窍，列分左右，妙合先天。大玄既备，神物所凝。精明其聚，普照无穷。”不愧为人身之至宝也。所以说是“至宝之窗”。既为至宝，就应该至爱。保护眼目，必须贯彻始终。常言道：“预防重于治疗，有很多眼病，来自先天遗传，必须



从选择配偶做起,从优生优育做起,从胎养胎教做起,从上工治未病做起。已患眼病,早期发现,及时治疗,正确处理,这是防盲工作中的根本措施。中华传统明目术,就包括预防与治疗在内,全方位保护眼目,使眼目光明的医学结晶。承前启后,继往开来。至宝铭心,奋笔编撰。愿与同道共勉之,人群共珍之。

肖国士 2003年12月

于福州东南眼科医院



前言

本书分为眼睛与保健、眼睛与眼病、眼睛与美容三个部分,采用提问的形式,简明扼要地解答了 362 个问题。其中眼睛与保健,分为胎儿与新生儿眼睛保健,学龄儿童与中小學生眼睛保健,中、老年人眼睛保健,不同职业眼睛保健,女性眼睛保健,列举 116 个问题。眼睛与眼病,分为常见外眼病,常见眼中病(指眼球中间的病),常见眼底病,常见眼外伤,常见五官合病,眼病的预防与护理,列举 124 个问题。眼病与美容,分为手术美容、激光美容、化妆美容、配镜美容,列举 122 个问题。

本书内容丰富,涉及眼睛保健、眼病防治、眼睛美容的各个方面,力争融知识性、趣味性、专业性、实用性于一体,以鲜明的特色,广博的内涵,轻巧的形式,呈现在读者面前,使读者在欣赏之余,从字里行间,得到一种美的享受。

为达到雅俗共赏的目的,我们广搜博采,数易其稿,历时数载,才终审定稿。本书可供初中以上文化的广大人群阅读,为眼睛保健、防病、美容的良师益友。



目 录

第 一 部 分 ————— 眼睛与保健

一、胎儿与新生儿的眼睛保健

1. 什么叫光波胎教 (2)
2. 什么叫影像胎教 (3)
3. 胚眼是怎么发育的 (3)
4. 新生儿眼是怎么发育的 (3)
5. 新生儿的眼睛有哪些特点 (4)
6. 早产儿的眼睛有哪些特点 (5)
7. 早产儿的眼睛常出现哪些异常 (5)
8. 早产儿的眼睛如何保健 (7)
9. 什么叫新生儿结膜炎 (7)
10. 新生儿的眼睛如何护理 (8)

二、婴幼儿眼睛保健

11. 儿童的眼睛有哪些特点 (9)
12. 儿童的视力如何检查 (9)
13. 婴幼儿的眼睛如何保健 (10)
14. 婴儿为什么常瞬目 (11)
15. 婴幼儿为什么会长倒睫毛 (12)
16. 儿童低视力的常见原因有哪些 (12)
17. 为什么要重视儿童低视力 (13)
18. 如何尽早发现儿童低视力 (13)



- 19. 低视力与弱视有何区别 (14)
- 20. 对儿童弱视如何进行家庭矫治训练 ... (14)
- 21. 儿童低视力如何鉴别 (16)
- 22. 怎样预防儿童沙眼 (17)
- 23. 儿童为什么易患春季卡他性结膜炎 ... (17)
- 24. 什么叫黑朦猫眼 (18)
- 25. 什么叫角膜软化症 (19)
- 26. 什么叫先天性青光眼 (20)
- 27. 什么叫先天性白内障 (21)
- 28. 眼球震颤如何防治 (21)
- 29. 饮食对儿童眼睛有何影响 (22)
- 30. 近亲结婚可引起哪些先天性眼病 (23)

三、学龄儿童和中小学生眼睛保健

- 31. 教室如何设计 (24)
- 32. 教室内的座位如何排列 (24)
- 33. 教室的自然采光有何要求 (25)
- 34. 教室安装人工照明有何要求 (26)
- 35. 布置教室灯光有何原则 (27)
- 36. 如何消除教室里的眩光 (28)
- 37. 教室课桌椅有何要求 (28)
- 38. 对教具和书籍有何要求 (30)
- 39. 对学生学习时间有何要求 (31)
- 40. 对学生就坐姿势有何要求 (32)
- 41. 怎样早期发现近视 (33)
- 42. 怎样鉴别真假近视 (35)
- 43. 什么叫远视 (35)
- 44. 散光是怎么回事 (37)

45. 怎样早期发现隐斜视	(40)
46. 什么叫电视性近视	(40)
47. 什么叫学校性近视	(42)
48. 近视眼的实验研究能证实什么	(42)
49. 近视眼的调查研究能说明什么	(44)
50. 近视眼有无遗传因素	(45)
51. 形成近视的内因有哪些	(47)
52. 青少年近视有哪些类型	(47)
53. 近视眼的眼轴为什么会变长	(48)
54. 近视眼可以出现哪些并发症	(48)
55. 近视眼为什么要检查眼底	(49)
56. 什么叫主观试镜法	(49)
57. 主观试镜时怎样确定有无散光	(50)
58. 青少年近视为什么要扩瞳验光	(51)
59. 怎样扩瞳验光	(52)
60. 治疗近视有哪些滴用的眼药	(53)
61. 治疗近视有哪些内服的中成药	(55)
62. 治疗近视眼有哪些敷贴疗法	(56)
63. 治疗近视眼有哪些自我疗法	(56)
64. 治疗近视眼有哪些针刺方法	(57)
65. 治疗近视有哪些电仪疗法	(58)
66. 近视有哪些矫治眼镜	(59)
67. 近视眼配戴眼镜好不好	(60)
68. 近视眼镜是常戴还是不常戴好	(60)
69. 近视眼配角膜接触镜好不好	(61)
70. 手术治疗近视眼好不好	(61)
71. 角膜放射状切开有哪些并发症	(64)
72. 近视手术后要注意哪些问题	(65)





73. 近视眼应补充哪些营养 (65)

四、中、老年人眼睛保健

74. 中年人眼睛有哪些变化 (66)
75. 老年期视功能有哪些变化 (67)
76. 老年人的眼睛形态有哪些变化 (69)
77. 老年人的眼睑易生长哪些新生物 (74)
78. 老年人为什么易患球结膜下出血 (74)
79. 有些老年人为什么泪液减少 (75)
80. 中老年人为什么易患慢性泪囊炎 (75)
81. 什么叫老年性溢泪 (76)
82. 什么叫角膜老年环 (76)
83. 为什么老年人易患角膜边缘溃疡 (77)
84. 为什么中老年易患原发性青光眼 (77)
85. 老年人为什么易患老年性白内障 (78)
86. 吸烟饮酒对眼睛有哪些危害 (79)
87. 成年人低视力是怎么形成的 (81)
88. 成年人低视力如何进行康复训练 (82)
89. 成年人低视力如何进行心理保健 (83)
90. 老年低视力有何特点 (85)
91. 老年低视力如何保健 (86)
92. 老年人眼病用药有哪些特殊性 (87)
93. 老年人眼病如何使用维生素类药物 ... (88)
94. 老年人眼病如何家庭护理 (89)

五、不同职业者的眼睛保健

95. 农民眼睛损伤有哪些因素 (90)
96. 工人眼睛损伤有哪些物理性因素 (91)

97. 工人眼睛损伤有哪些化学性因素	(93)
98. 工人眼睛损伤有哪些机械性因素	(94)
99. 机器振动对眼睛有何影响	(95)
100. 工业照明有哪些要求	(96)
101. 军事训练与军事作业中有哪些眼 外伤	(97)
102. 军事毒剂对眼睛可造成哪些损伤	(98)
103. 核爆炸伤可对眼睛造成哪些损伤	(98)
104. 知识分子的眼睛如何保健	(99)
105. 飞行员的眼睛如何保健	(100)
106. 高原环境对眼部有何影响	(102)
107. 高原地区有哪些常见眼病	(103)

六、女性眼睛保健

108. 女性特有的眼病有哪些	(104)
109. 女性多发的眼病有哪些	(107)
110. 女性更年期有哪些眼部症状	(109)
111. 什么叫化妆性眼病	(110)
112. 正常妊娠时眼部可出现哪些变化 ...	(111)
113. 异常妊娠时眼睛会出现哪些病变 ...	(112)
114. 妊娠高血压综合征有哪些眼部 表现	(113)
115. 妊娠过程中可出现哪些眼病	(113)
116. 产后可出现哪些眼病	(114)



第二部分 —— 眼睛与眼病

一、常见眼外病



117. 什么叫眶上神经痛 (118)
118. 什么叫眼眶蜂窝织炎 (119)
119. 什么叫睑缘炎 (120)
120. 为什么有人眼睫毛往里长 (121)
121. 眼睑易患的恶性肿瘤有哪些 (122)
122. 睑板腺囊肿是怎么回事 (123)
123. 什么叫睑腺炎 (124)
124. 什么叫过敏性眼睑皮炎 (124)
125. 上睑下垂如何处理 (125)
126. 有的人为什么两眼泪汪汪 (126)
127. 什么叫翼状胬肉 (127)
128. 为什么会得红眼病 (129)
129. 为什么游泳之后要点消炎眼药水 ... (130)
130. 什么叫泡性结膜炎 (131)
131. 什么叫慢性结膜炎 (132)
132. 为什么沙眼会使人失明 (132)
133. 哪些原因会引起角膜发炎 (134)
134. 疱疹性角膜炎为什么会反复发作 ... (134)
135. 本来透明的角膜为什么会混浊 (136)
136. 什么叫匍行性角膜溃疡 (137)
137. 什么叫绿脓杆菌性角膜溃疡 (138)
138. 什么叫蚕蚀性角膜溃疡 (139)
139. 什么叫霉菌性角膜溃疡 (140)
140. 什么叫角膜实质炎 (141)
141. 引起结膜角膜干燥症的原因
 有哪些 (142)
142. 角膜移植是怎么回事 (143)
143. 角膜移植后发生排斥反应是

怎么回事	(143)
144. 角膜移植要注意哪些问题	(144)
145. 什么叫巩膜炎	(145)
146. 哪些疾病可引起眼球突出	(146)

二、常见眼中病（眼球中间的病）

147. 虹膜睫状体炎是怎么回事	(147)
148. 什么叫葡萄膜炎	(148)
149. 什么叫急性闭角型青光眼	(149)
150. 什么叫开角型青光眼	(150)
151. 引起继发性青光眼的眼病有哪些 ...	(152)
152. 先天性青光眼如何处理	(153)
153. 什么叫恶性青光眼	(153)
154. 什么叫低压性青光眼	(154)
155. 青光眼手术如何选择	(155)
156. 老年性白内障如何治疗	(156)
157. 先天性白内障如何治疗	(157)
158. 什么叫外伤性白内障	(158)
159. 什么叫并发性白内障	(159)
160. 什么叫后发内障	(160)
161. 白内障手术如何选择	(161)
162. 白内障超声乳化加人工晶状体 植入有哪些优点	(162)
163. 白内障摘除后视力不好的原因 有哪些	(163)
164. 白内障手术后应如何护理	(164)
165. 玻璃体混浊有哪些原因	(165)
166. 玻璃体混浊如何治疗	(166)





- 167. 现代玻璃体切割手术有哪些方面的改进和发展 (167)
- 168. 玻璃体切割术能治疗哪些疑难眼病 (168)

三、常见眼底病

- 169. 视网膜中央动脉阻塞为什么会突然失明 (169)
- 170. 视网膜中央静脉阻塞为什么会发生眼底出血 (170)
- 171. 什么叫老年黄斑变性 (171)
- 172. 中央性浆液性视网膜病变是怎么回事 (172)
- 173. 什么叫视网膜静脉周围炎 (173)
- 174. 什么叫糖尿病视网膜病变 (174)
- 175. 什么叫高血压视网膜病变 (175)
- 176. 什么叫肾炎视网膜病变 (176)
- 177. 视网膜为什么会脱离 (177)
- 178. 视网膜脱离术后应注意哪些问题 (178)
- 179. 什么叫视网膜色素变性 (179)
- 180. 眼底出血是怎么回事 (180)
- 181. 视物为什么会变形 (181)
- 182. 视野为什么会缩小 (182)
- 183. 哪些视网膜血管病变需做荧光眼底血管造影检查 (183)
- 184. 哪些视网膜血管病变适合做激光治疗 (184)

- 185. 视神经发炎是怎么回事 (185)
- 186. 什么原因可引起视神经乳头水肿 ... (186)
- 187. 视盘血管炎是怎么回事 (187)
- 188. 缺血性视乳头病变是怎么回事 (188)
- 189. 脱髓鞘性视神经病变是怎么回事 ... (189)
- 190. 视神经为什么会萎缩 (190)

四、常见眼外伤

- 191. 异物进入眼里怎么办 (191)
- 192. 收割时擦伤角膜会引起什么后果 ... (192)
- 193. 放爆竹如何保护眼睛 (193)
- 194. 眼挫伤对眼睛有哪些损害 (193)
- 195. 眼球穿孔伤会造成哪些损害 (194)
- 196. 球内异物是怎么回事 (196)
- 197. 交感性眼炎是怎么回事 (197)
- 198. 眼部化学烧伤如何急救 (198)
- 199. 什么叫眼部热烧伤 (199)
- 200. 电光性眼炎如何预防和处理 (200)
- 201. 眼睑气肿是哪里受伤引起的 (200)
- 202. 视路损伤对眼睛有哪些危害 (201)
- 203. 眼运动神经损伤对眼睛有哪些
危害 (202)
- 204. 外伤性瞳孔散大或缩小有何
临床意义 (203)



五、常见五官合病

- 205. 常见眼鼻合病有哪些 (204)
- 206. 眼耳合病有哪些 (207)