

人们对自己珍爱的事物常常会用

“像爱护自己的眼睛一样”来形容

但您了解自己的眼睛吗

本书带您学会爱护自己的“心灵之窗”

护眼那些事 EYES

王一心 编著



养眼那些事
护眼
EYES

王一心 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

养眼护眼那些事 / 王一心编著 . — 北京 : 人民卫生出版社 , 2017
ISBN 978-7-117-25075-7

I. ①养… II. ①王… III. ①眼-保健-普及读物 IV. ①R77-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 219567 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

养眼护眼那些事

编 著: 王一心

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 10.5

字 数: 172 千字

版 次: 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-25075-7/R · 25076

定 价: 39.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

自序

人们对自己珍爱的事物常常会用“像爱护自己的眼睛一样”来形容，但对于自己的眼睛又有多少人真正了解呢？我从事眼科临床工作近 35 年，经常遇到患者和家长对眼病的各种疑惑、对养眼护眼知识的咨询，觉得有必要写一本关于帮助人们了解自己的眼睛、如何养眼护眼的科普书籍。这本书不但要通俗易懂，答疑解惑，文章还要短小精悍，使读者有一口气读完的愿望，并将有关知识传播开来，指导身边的人如何爱眼护眼。

眼是人体非常重要的感觉器官，它接受大千世界各种光刺激，并将感光冲动通过视神经准确无误的传送到大脑中枢，从而产生视觉。我们知道人体有多种感觉器官，包括眼、耳、鼻、舌、皮肤等。但你是否知道，人通过感觉器官从外界获得的信息中，大约 90% 是由眼来完成的。人的视觉敏锐程度对其工作、学习和生活能力的影响极大。眼球结构十分精细，任何眼部病

变和损伤，轻则引起眼部不适，重则导致视力下降、视功能减退，甚至失明，会把患者打入万丈深渊，给个人、家庭和社会带来难以估量的伤害。

另外眼睛的病变与身体其他系统的疾病也有着密切关联，常常互相影响，比如最常见的糖尿病；视力的减退和失明，也会影响到人体其他系统器官的功能，最常见的就是老年人因为视力障碍导致的摔跤或骨折，生活质量会一落千丈。

人们都盼望有一双明亮的眼睛，现代社会对视功能的要求越来越高，因此，养眼护眼具有十分重要的意义。希望这本书使您和家人对有“心灵之窗”之称的眼睛有所了解，对如何养眼护眼有所帮助。

王一心

2017年6月

目録

1-	眼球探索之旅	003
2-	视力多少为正常	007
3-	您的“视野”开阔吗	011
4-	你喜欢“双眼皮”吗	015
5-	神秘的“视网膜”	019
6-	谈谈“眼压”	022
7-	眼皮为何垂下来	026
8-	眼睛也会长结石吗	030
9-	眼睛为何容易疲劳	034
10-	眼皮为何老是跳	038
11-	眼球为什么会突出	042
12-	为何老爱眨眼睛	046
13-	眼睛为什么常干涩	050
14-	小孩的“斗鸡眼”要早治	054
15-	近视是如何发生的	058
16-	小孩斜视怎么办	062
17-	我的小孩是“假性近视”吗	066
18-	小孩眯眼为哪般	070

19-	莫让手机和平板成为青少年视力的“杀手”	074
20-	如何防止近视度数不断加深	078
21-	婴幼儿异常的“大眼睛”要警惕	083
22-	小孩弱视怎么办	087
23-	近视眼激光手术后就“一劳永逸”了吗	091
24-	近视眼激光矫正手术安全吗	094
25-	我会得“白内障”吗	099
26-	警惕白内障背后的其他眼病	103
27-	老年性白内障何时手术好	107
28-	先天性白内障是怎么回事	111
29-	白内障点眼药就可以了吗	115
30-	白内障食补可取吗	118
31-	白内障手术方法的变迁	125
32-	白内障手术后还会长出来吗	129
33-	白内障与青光眼的关系	133
34-	我有青光眼吗	137
35-	青光眼都是眼压高吗	141
36-	头痛、呕吐有可能是青光眼	145

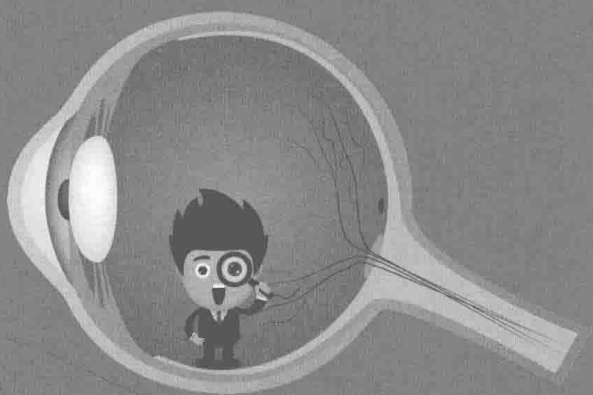
37- 青光眼手术后不可高枕无忧	148
38- 警惕“年龄相关性黄斑变性”	152
39- 年龄相关性黄斑变性眼内注射有效吗	156
40- 色盲是怎么回事	160
41- 谈谈“屈光不正”	164
42- 什么是“偷针眼”	168
43- “迎风流泪”为哪般	172
44- “中浆”是一种什么眼病	176
45- 谈谈视神经萎缩	180
46- 何为“视网膜静脉阻塞”	184
47- 漫话“视神经炎”	188
48- 何为“葡萄膜炎”	192
49- 什么是远视眼	196
50- “远视”和“老花”是一回事吗	200
51- 为什么视力突然丧失	205
52- 可怕的“视网膜脱离”	209
53- 视网膜脱离手术后为什么视力还是很差	213
54- 何为“散光”	216

55- 糖尿病患者要警惕“糖网病”	220
56- 为何眼前有“飞虫”	224
57- 谁偷走了我的视野	228
58- 什么是“电光性眼炎”	232
59- 兔眼是怎么回事	236
60- 红眼是否都是“红眼病”	240
61- 眼白发红莫慌张	244
62- 值得警惕的角膜炎	247
63- 谈谈“隐形眼镜”那些事	250
64- 当心“美瞳”变“毁瞳”	254
65- 配眼镜要注意瞳距	258
66- 框架眼镜的利与弊	262
67- 近视眼的眼镜应该经常戴吗	266
68- 如何选择“隐形眼镜”	270
69- 我的小孩能戴“角膜塑形镜”吗	274
70- 多焦眼镜话你知	279
71- 做眼保健操有用吗	283
72- 配老花镜不能在路边摊上买	286

73- 体检时为何常规检查眼底	290
74- 你会点眼药吗	294
75- 滴用激素类眼药要小心	298
76- 眼外伤的防护	302
77- 酸碱物质进入眼睛了怎么办	306
78- 雾霾对眼睛的影响	310
79- 近视眼不会老花吗	313

眼

1915



1

人们常常将珍爱某件事物形容为“要像爱护自己的眼睛一样”。那么，我们对自己的眼睛究竟了解多少呢？

虽说人有五官，但视觉器官是人体最重要的感觉器官。人从外界获得的各种信息中，80% ~ 90% 来自于视觉器官。视觉的敏锐度极大地影响着人们的生活质量、学习和工作能力。视觉器官家族包括眼球、眼附属器（眼睑、结膜、泪器、眼外肌）、视路和视觉中枢。这里专门谈谈眼球，即我们俗称的眼睛。

眼球近似球形，某种意义上，其实是一种复合光学系统。眼球光学系统由外向内依次为：角膜、房水、晶状体、玻璃体。眼球如同一件精密的光学仪器，包含着复杂的光学原理。抛开使人头疼的“复杂”二字，让我们开启有趣的眼球探索之旅吧。

眼球最前面的部分是角膜，我们一般称其为“黑眼珠”。角膜其实并不黑，而是无色透明的，我们看到的颜色，是角膜

后面虹膜的颜色。虹膜的颜色因人种而异，国人虹膜的颜色多是深棕色，而许多外国人的虹膜色素较少，看起来是蓝色或棕红色。角膜密布感觉神经，俗话说“眼里容不得沙子”，要是眼里进了哪怕是一点点异物，都会感到十分难受或泪流满面。奇怪的是，角膜不怕冷，再冷的天，没有人说眼睛冷。我们要看清外面的世界，光线的旅途起码要经过眼球从前到后的五个站点。角膜是我们看清世界的第一站，如果由于外伤、炎症和感染等原因，使角膜的透明度下降，重则眼睛失明，轻则视力下降，像隔着毛玻璃看东西。角膜的弯曲度异常，会造成眼部散光。现在风靡全球的近视眼激光手术，就是通过激光来改变角膜的曲率来矫正近视。角膜后面的虹膜中央是圆形的瞳孔，也是光线通过的第二站。瞳孔恰似照相机的光圈，调节着进入眼内光线的多少和景深。在阳光下或光线强烈时，瞳孔是缩小的；而在黑暗的环境下，瞳孔是散大的。紧挨着虹膜后面的是大名鼎鼎的晶状体，一种形同双凸透镜的透明体，这也是光线通过的第三站。晶状体对眼睛的调焦，起着至关重要的作用。年轻时，我们看近看远，不在话下，晶状体的调节功不可没。可到了40~50岁，老花眼就来到了身边，这正是晶状体的调节力下降的缘故。更可怕的是晶状体的混浊，那就是我们谈虎

色变的白内障，会随着年龄的增长日益加重。白内障人工晶体置换手术对于今天的医疗技术来说，可谓小菜一碟，但眼睛的调节力可就要大打折扣了。第四站，光线到达了玻璃体。玻璃体充满了眼球后方，是无色透明的胶质体。随着年龄的增长，特别是多年的高度近视眼，玻璃体会变得稀薄和出现后脱离（指玻璃体与紧邻的视网膜分离）。我们常常听到有人诉说眼前有飘动的小黑点，尤其看白色明亮的背景时更加明显，还可能伴有闪光感，这其中约 70% 是玻璃体液化和后脱离在作祟，一旦发现，要及时到眼科散瞳仔细检查眼底。通过玻璃体，光线来到了眼球的最后一站，即视网膜。视网膜可是了不得！薄薄的视网膜竟有 10 层精细的结构，布满血管和神经。它就是照相机的胶卷。我们知道，对于传统照相机来说，即使镜头再好，如果底片质量差，那就是“瞎子点灯白费蜡”，是照不出好照片的。同样，视网膜的好坏，对我们视物是否清晰至关重要，尤其是视网膜的黄斑部位，更是重中之重！年龄相关性黄斑变性就是老年人最常见的黄斑疾病，越来越有成为威胁老年人视力的“头号元凶”之势。至此，光线将通过视网膜的感应，将神经信号经过视神经，沿着视路上传至大脑皮质视中枢，形成视觉。