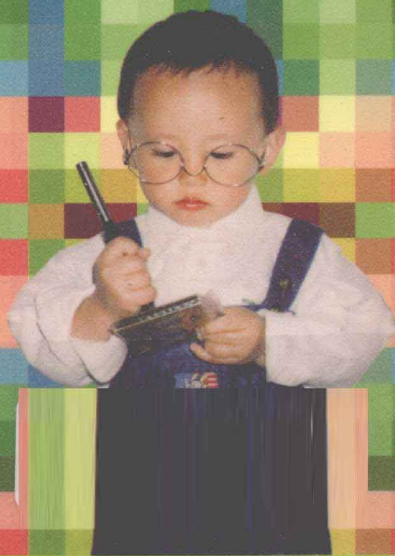




- ◎海外学人特别为中国孩子引进减轻度数、增强视力的高科技实践。
- ◎美国流传百年，百万高度近视患者摘掉眼镜。

孩子近视， 治疗关键靠父母

[美] 刘宝霞 韦纳 著



近视家庭的福音书，父母一读就懂



孩子近视， 治疗关键靠父母

[美] 刘宝霞 韦纳 著

教育科学出版社
· 北 京 ·

责任编辑 周益群
版式设计 杨玲玲
责任校对 张 珍
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子近视, 治疗关键靠父母/ (美) 刘宝霞著; 韦纳
著. —北京: 教育科学出版社, 2011. 1
(心理书坊·教育)
ISBN 978-7-5041-5525-2

I. ①孩… II. ①刘… ②韦… III. ①近视-防治
IV. ①R778. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 257870 号

出版发行 教育科学出版社

社 址	北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号	市场部电话	010-64989009
邮 编	100101	编辑部电话	010-64989421
传 真	010-64891796	网 址	http://www.esph.com.cn

经 销 各地新华书店

制 作 北京鑫华印前科技有限公司

印 刷	保定市中华美凯印刷有限公司	版 次	2011 年 1 月第 1 版
开 本	169 毫米×239 毫米 16 开	印 次	2011 年 1 月第 1 次印刷
印 张	7.5	印 数	1—5 000 册
字 数	85 千	定 价	24.00 元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

关于本书

不管你的孩子是多少度的近视眼，本书将告诉你这一切完全有可能改变。孩子近视，治疗关键靠的是父母。只要你能坚持下去，只要你能找到帮助孩子放松眼睛的工具，孩子就有可能恢复视力。

80多年前，美国的贝茨医生发现了自然视力的恢复方法。贝茨方法在全球几百万人身上实践，取得了良好的效果，也引起了医学界一些争议。本书作者认为，贝茨医生的方法或许有其缺陷，但其核心原则非常有道理。孩子之所以近视，根本原因在于紧张。要帮助孩子恢复视力，最根本的办法也在于让眼睛得到放松休息。本书将介绍美国正在实践的一种视光整合解决方案。它以贝茨的放松原则为核心，整合市场已有的高科技，通过戴眼镜来帮助孩子放松眼睛，通过有趣味的3D训练来帮助孩子伸缩眼轴，通过合理的营养补充来恢复孩子的视力。实践证明，坚持这种“戴出好视力”、“练出好视力”、“吃出好视力”的综合方案3个月以上，孩子的视力就会得到明显改善。家长都知道，要让孩子保持良好的用眼习惯是件头疼的事。因此，本书介绍的美国方案不是靠孩子的自觉，而是靠高科技的工具让孩子放松眼睛。同样，把这种解决方案引进中国，对中国孩子的视力提高也大有

裨益。

作为孩子近视治疗的责任人，家长一定要通读本书，充分理解以下三个问题：为什么戴普通近视镜有害孩子的视力？为什么戴联邦多适点眼镜能让孩子的眼睛得到放松？为什么做3D训练能让孩子的眼轴得到伸缩锻炼？这样，在孩子的近视治疗碰到问题时，家长能以更从容的方式引导孩子。如果有时间，家长也应该学习本书中介绍的贝茨方法游戏，带领孩子一起做训练，更能帮助孩子提高兴趣，恢复视力。

对于还没有戴眼镜的孩子们，家长也应该好好阅读本书。掌握关于孩子视力的有关知识，学会自然视力的锻炼方法，就能帮孩子永远保持好的视力。本书介绍的方法也适合老花眼的视力恢复。如果孩子解决近视问题同时，能给您的父母帮上点儿忙，相信你也会很开心。

本书写给愿意为孩子的一生承担责任的父母。如果孩子没有了好的视力，世界在他的眼中就会失去光彩，他的人生将不再完美，充满了痛苦和自卑。要想让孩子健康成长，父母的责任不可推卸，也更不能以“近视的孩子多了去了”作为借口。让我们行动起来，从今天开始为孩子的视力而战斗！

序 一

我为什么要写这本书？

刘宝霞

加州大学伯克利分校视觉心理学博士后

美国微软公司视觉应用研究员

之所以写这本书，首先因为我也是个近视。我是个敏感内向的人，到今天还记得小时候刚近视时的情况。那是小学三年级，本来我成绩很好，可突然下滑了。妈妈追问，才知道是我看不清黑板影响了成绩。妈妈就带我去验光，医生诊断是近视，让我赶紧配眼镜。当时妈妈特着急问医生，有什么办法能帮孩子恢复吗？我至今还记得医生那冷漠的语气和眼神：得了近视就得配眼镜，没什么好办法！也确实，往后这一年妈妈没少带我尝试各种方法，什么按摩、耳豆试了个遍，可都没什么效果。再后来，妈妈也接受了我戴眼镜的现实，无奈地看着我从100度涨到了最后的500多度。从着急到尝试各种方法，再到无奈接受现实，这可能是很多近视父母和孩子都要走过的心理历

程。写这本书，我希望让那些已经无奈的父母重新为孩子的视力负起责来。

之所以写这本书，还因为我是个视觉心理学工作者。我的博士和博士后课题都是研究人的视觉认知，毕业后在微软公司负责用户的视觉体验。多年的视觉研究让我了解到，对于近视成因医学界并没有达成共识，很多现行结论未来可能会被证明是谬误。那些认为近视对孩子影响不大的人，可能不知道近视孩子更容易患抑郁症。那些认为得了近视只能终身戴眼镜的人，可能会因为无知而耽误孩子的前途。本书推荐的方法表明，只要父母愿意为孩子的近视努力，孩子就有可能恢复正常视力！

序 二

向美国人学习提高视力

韦 纳

密歇根大学教育学博士

我是研究比较教育的。很多人奇怪，一个搞教育的为什么要写视力方面的书。在对比研究中美教育的过程中，我发现中国孩子的近视比例远高于美国，家长和孩子对近视的态度也和美国完全不一样。正是因为这一点，我才参与了本书的写作，也参与了联邦多适点中心的实践。

有资料表明，近几年中国学生的近视比例正在快速增长。有人说，这是因为电脑和游戏的普及。但对比美国发现，美国孩子用电脑的时间并不比中国少，近视增长速度却低了很多。另外，中国孩子一旦近视，家长开始很着急，可过了一段时间就习惯了，因为近视的孩子太多了，好像没什么大不了。在美国，孩子近视却是很严重的事。家长认为它影响孩子的运动，会影响考大学，甚至危害孩子的性格成长。美国家长会多年坚持不懈地为孩子寻找好方法，直到孩子视力不再恶化甚至恢复健康为止。我参与写作本书，就是为了要让中国家长向美国学习，为孩子的近视承担责任。同时，我们会把美国的新方法介绍到中国，帮孩子切实提高视力。

目录

导言/1

基础篇

第一章 孩子为什么会近视? /11

眼球的构造/11

和视力有关的眼部肌肉/13

眼睛的调节与集合/13

孩子为什么会近视? /15

第二章 为什么孩子眼镜的度数年年飞涨? /17

母亲怒砸万元眼镜，只因度数不降反增/18

什么是普通单光近视眼镜? /19

近视眼镜——孩子每年度数飞涨的元凶/20

近视眼镜——戴戴摘摘同样伤害眼睛/22

医生建议：纠正不良用眼习惯/23

孩子习惯不好改，度数每年继续涨/23

理论篇

第三章 戴出好视力的理论背景/29

换戴渐进多焦点眼镜/29

配戴学习电脑治疗减负镜/36

第四章 练出好视力的理论背景/42

发现贝茨方法/42

贝茨方法：如何练出好视力？/48

贝茨方法的高科技版本：3D 眼轴伸缩训练/55

第五章 吃出好视力的理论背景/61

近视可能是吃出来的！/61

胎儿视力要好，孕妈该吃什么？/63

孩子吃什么，有利于提高视力？/64

实践篇

第六章 联邦多适点视光解决方案/71

媒体眼中的联邦多适点/71

家长眼中的联邦多适点/72

科学的视光评估是近视治疗的第一步/75

第二步，配一副能帮孩子减度数的多适点健视镜/78

第三步，练出好视力/83

第四步，补充营养，吃出好视力/91

效果：预防加控制，助孩子摘掉眼镜/93

总结：孩子近视，治疗关键靠父母/95

附录一 联邦多适点近视治疗 30 问/99

附录二 成功之后：给父母换一副智能变焦老花镜/106

参考文献/108

导 言

刚刚发现孩子近视了，家长往往会心急如焚。下面是笔者在网上搜到的一则求助帖子。

我女儿是前年发现近视的。当时我在家为孩子测视力，用的是5米距离视力表。一测，她的左右眼分别为4.7和4.6（0.5和0.4）。我和她爸都非常着急。其实平时在家我挺注意孩子用眼卫生，看电视和玩电脑的时间都控制在1小时以内，并且我们俩的视力都非常好，不存在遗传的问题。没办法，我就分别带她去了空军总医院和爱尔眼科医院做了检查和化验，检查结果如下：在空总查左右眼视力为0.6和0.5，眼压为12和15。到爱尔还做了快速散瞳，散瞳后两只眼都是150度。我还给她测了眼轴长度，两眼眼轴长度都为23.9。验光75度。医生看过后说眼轴长度已经赶上成人了，孩子肯定会近视，而且以后可能超过600度。我问医生怎么办？他说也没什么好办法，只能配上一副准确些的眼镜，然后平时多注意用眼习惯，滴点眼药水控制一下，没有别的办法。

医生都说没办法，我们也只能给孩子花一千多元配了副眼镜。从那天起，我一直注意让她多活动，做完作业以后不再让她看书，也不

2 | 孩子近视，治疗关键靠父母 |

让她做这么多的课外作业。我还经常给她按摩眼睛，揉耳垂，也让她转动眼球。孩子还没有望远的习惯，我会督促她每天望远。平时也特别严格地盯着她注意坐姿啥的。

可没想到，她的度数还是飞速增长。刚测出来是150度，不到两年已经400度了，视力下降太快了，真急死人了！有时候我看着她现在漂亮的大眼睛，就想到以后我的妞妞要戴那种一圈圈的厚眼镜，度数可能会超过600度，什么都看不清，眼球可能还会往外凸。想到这些，我心里真难过。难道就没有别的办法提高视力或者至少控制一下吗？这两年各种医院没少去，也看过不少广告买过一些产品。但每家的说法各异，让我无所适从。那些广告吹的很神的东西也没多大效果。我现在真的没主意了，不知该听谁的。心里很着急也不知道该做什么。朋友们，帮帮我！



图1 焦虑的母亲和孩子

上面的帖子道出了家长的心声。孩子近视了，家长刚开始会非常着急。但着急之后，更多却是束手无策。问医生，医生说没什么好办法，只能戴眼镜；看广告，买了神奇的产品却大多数没什么作用；管孩子，可总不能24小时跟着孩子，24小时提醒他注意坐姿和科学用眼吧？孩子白天上学跟不了，孩子要做大把作业没法休息，孩子想看电视玩电脑很难控制……给孩子花不少钱配了挺贵的眼镜，可每年度数以100度到150度增长，昂贵的眼镜很快废了，孩子的眼睛没几年就完了。难道家长只能眼睁睁地看着这些状况而无能为力吗？

孩子近视，治疗关键靠父母

家长发现孩子近视，第一反应是去找医生。很多家长都认为：孩子近视，治疗关键应该靠医生。但是，去医院作了散瞳检查后，医生都会这么建议：如果是假性近视，赶快通过休息和训练恢复视力，不用马上配眼镜；如果已经是真性近视，必须马上配眼镜。如果不配眼镜，孩子看不清黑板，不但影响成绩，视力还会进一步下降。家长听医生的话给孩子配了眼镜。可就算配了再昂贵的眼镜，孩子的近视度数也会越戴越高。调查表明，孩子一旦戴上眼镜，近视度数就会每年以50度到150度的速度增长。对此，医生也不好解释，无能为力。

医生还会建议：让孩子养成良好的用眼习惯。比如，做作业时保持正确坐姿，学习一段时间停下来休息望远，平时少看电视、不玩电脑等。对于这样的建议，家长也完全同意，可就是很难执行。孩子在

4 | 孩子近视，治疗关键靠父母 |

家时，家长可以坐在旁边时刻盯着他，纠正他的坐姿和拿笔。但学校里那么多学生，不可能要老师每个都去盯，去注意用眼习惯吧？孩子在家里写作业顶多3小时，在学校上课却要8小时，只靠家长怎么能管住孩子的坏习惯呢？孩子离不开电脑，又爱看电视，得费多少口舌才能让他少上点儿网，少看点儿动画片呢？



图2 孩子自从戴上近视眼镜后，度数节节攀升

所以说，治疗近视不能只靠医生。多年来，除了动手术，医生并不能提供什么好办法，也无法产生好疗效。反而是，近视的孩子越来越多，近视孩子的度数增长越来越快。我们认为，治疗近视，关键要靠孩子的父母。只有父母，才能为孩子的近视而苦恼焦虑，不遗余力地尝试各种解决问题的方案；只有父母，才能为孩子找到适合他的办法，培养他良好的用眼习惯；只有父母，才能真正为孩子的近视负起责任，勇敢面对治疗过程中碰到的各种困难。下面，就跟着我们走进摘掉孩子眼镜的治疗之旅吧！

提升孩子视力的联邦多适点解决方案

要想解决孩子的近视问题，家长不用再苦恼！最近，美国视光学家已经找到了能提高视力的多适点（multiple vision）近视解决方案。他们根据孩子的用眼习惯，考察了各种治疗近视的高科技工具，最后归纳出提升孩子视力的“三部曲”：“戴出好视力”、“练出好视力”和“吃出好视力”。

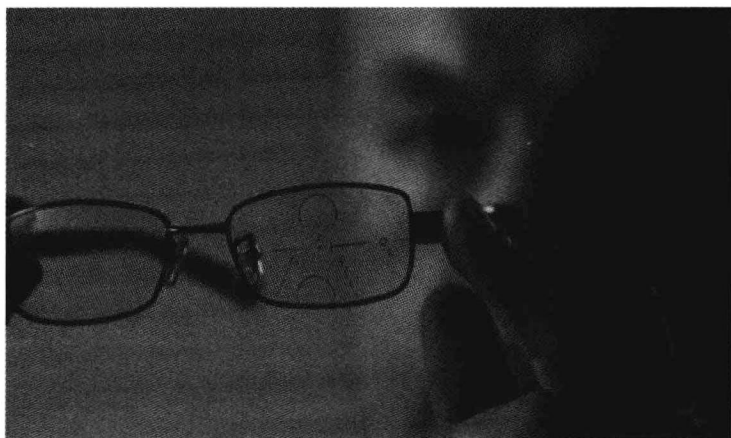


图3 多视点眼镜

这种多视点的综合解决方案已经在美国推行。它不需要打针吃药，不给家长带来麻烦，不让孩子感觉痛苦，更关键的是不需要孩子刻意改变用眼习惯，在日常的学习生活中就能逐渐恢复视力，帮孩子全面放松眼睛、控制眼轴变长。联邦多适点近视解决方案包含四个部分。

6 | 孩子近视，治疗关键靠父母 |

第一，视觉健康状况综合评估。通过对青少年的遗传和行为调查，进行视光学检查和视觉测评后，基本上可以了解孩子的视觉健康状况，测知孩子未来近视每年可能发展的度数。

第二，为孩子配戴两种高科技的眼镜。首先，家长给孩子配一副看远看近度数不同的眼镜。它能保证孩子看清楚远处的黑板，在看近时又能马上减低孩子的近视度数，放松睫状肌。通过戴这种多适点眼镜，学习和治疗同步，孩子的近视度数就不再会每年猛长。长期坚持戴这种眼镜，孩子的视力有可能得到恢复，眼镜度数会越来越低，300度以下的近视甚至有可能摘掉眼镜。同时，家长还能给孩子配一副边看电脑电视，边治疗近视的眼镜。戴上这副眼镜，孩子看电脑电视的时间就变成望远的时间。有了这副眼镜，孩子保持一定时间看电脑电视，不但不会影响孩子的视力，反而会提高视力。这种方法孩子喜欢也能坚持，因为他终于能不被管制玩自己想玩的东西；这种方法更让家长高兴，把孩子玩电脑的过程变成视觉治疗过程，再也不用担心伤害孩子的眼睛了。

第三，给孩子做全新的3D眼轴伸缩训练。通过看一种像美国3D大片《阿凡达》那样的立体电影，它特有的超近超远的立体画面，让孩子的眼球及周围肌肉反复做伸缩运动。就像经常锻炼可以让肌肉收紧一样，这种健视训练法的伸缩运动能帮助变形前突的眼球恢复正常形状，明显提升视力，一般训练2—3次，看视力表就能向下走1—2行。

第四，为孩子补充一些对恢复视力有好处的营养物质。包括叶黄素、蓝莓等口服营养素，还包括在日常饮食中注意多摄取含维生素A、维生素B、维生素C的食物等。

专家对美国加州和密歇根州的325名近视孩子推行了这种多视点的综合视光解决方案。这些孩子的年龄为10—15岁，近视度数为100