

■ 中国与世界卫生组织合作推广项目

莫一凡◎著

睛 明

再教育

——一种全新的视力健康教育



中医古籍出版社

睛明再教育

——一种全新的视力健康教育

莫一凡 著

中医古籍出版社

责任编辑 刘从明

封面设计 于天水

图书在版编目(CIP)数据

睛明再教育/莫一凡著. —北京:中医古籍出版社, 2002. 1

ISBN 7-80174-034-3

I. 睛… II. 莫… III. 视力保护-健康教育 IV. R770.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 090860 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

河北省永清县第一胶印厂印刷

787×1092 毫米 16 开 17 印张 388 千字

2002 年 1 月第一版 2002 年 1 月第一次印刷

印数:0001~3500 册

ISBN 7-80174-034-3/R.034

定价:30.00 元

内容简介

本书是在眼科临床工作的基础上，充分综合传统医学和现代多学科理论，对系统水平的视力健康进行多层次研究的科研成果。在本书中，睛明再教育作为一种专题性健康教育，其理论体系和工作体系都得到了全面阐述。全书共分为两部分：其一为导论和总论，旨在从社会背景与理论背景下讨论睛明再教育实施的必要性，以及睛明再教育的基本内涵、工作原则、工作任务、工作程序等；其二为各论，它分别以视力健康与睛明技法为理论核心和技能核心，重点论述了睛明技法的工作原理、视力行为矫正的组织与实施、近视矫正与弱视治疗两大重点课题的工作方法，并初步介绍了“立足学校、服务社会”的学校睛明再教育方案，明确体现了生物——心理——社会医学模式下，中西医眼科从个体治疗层面结合向群体治疗层面结合发展的新动向。

本书视野开阔、立意新颖、论述严谨、系统性强，兼顾理论阐释与实际操作，具有强烈的实效性和实用性，是眼科临床工作在知识经济时代背景下的新发展。可作为医学院校公共卫生系学生及广大眼科临床工作者学习参考用书，也可供专业健康教育工作者、各级学校校医及其它从事视力健康工作的人员阅读。此外，对广大眼病患者及家长也具有较强的指导作用。

胡 序

祖国传统医学是一个伟大的宝库。长期以来,如何对这一宝库进行发掘和整理,并与现代医学相结合,以更好地服务于人民群众,一直是我国医学界的重要课题。自 50 年代中西医结合研究开展以来,在临床诊治和药物研究方面都取得了极为丰硕的成果,但这多属于传统生物医学模式下的研究。当今,现代医学已发展为生物——心理——社会医学模式,这一模式的确立,对医学的研究发展是一个在认识论上的革命,可赞可贺。然而在两千多年前形成的祖国医学,就从来没有把人看作是一个孤立的人,并且从理论上以“阴阳五行”、“脏腑经络”、“五运六气”等把人身的内在关系、外在关系视为一个“天人合一”的有机整体,在治疗上特别重视因人、因地、因时等辨证论治的观点。因此中医如何与之展开结合研究,无疑是一个富有深远意义的崭新课题。

可喜的是,莫一凡教授在这一领域已进行了较为深入的专题研究。他并未做空泛的理论类比,而是紧密地以自己的眼科临床工作为基础,对视力健康的内涵从身心、社会等各方面进行探讨,创造性地把中医整体模式下的自我疗法与现代医学、教育学、心理学、行为科学、体育科学等多门学科进行广泛地交叉、移植与整合,探索出一条集眼疾预防、治疗、康复于一体的特色之路,是新医学模式下中西结合研究的新成果。这不仅对我国眼保健事业能起积极作用,更为在新形势下中医药及民族医从临床层面走向广阔的公共卫生领域开了个好头。

当今社会已进入了人人参与知识创造的时代,大量地接受信息与近距离作业明显地加重了视觉负荷,提高视觉适应性,改善视力健康状况,无疑是一项刻不容缓的社会医学课题。莫一凡同志在其多年研究基础上,所创立的“清明再教育”工作体系,是非常及时和必要的,对近视与弱视的防治思路也是可取的,尤其是他提出的“立足学校、服务社会”进而建立“学校—社区健康交互模式”的工作方案值得肯定。尽管在本书中有些提法还限于理论构想,论述也有待深入,但我们深信莫一凡同志能在今后的工作中不断完善,为我国视力健康事业发挥更加积极的作用。

在此将其新著《清明再教育》推荐给各界读者,是为序。

中国中医药学会副会长、教授

胡熙明

1998 年 10 月

唐 序

近视眼病是青少年中的常见病、多发病，直接影响着他们的身心健康，严重地妨碍他们的升学、就业等人生重大选择。因此防治近视已成为教育界、卫生界等各方面人士广泛关注的问题。目前治疗近视的方法繁多，虽疗效各异，但都不能提出一个系统的方案来比较彻底地解决这一社会难题。

莫一凡副主任医师在我院所属近视眼研究防治中心主持工作多年，他将睛明技法用于临床，使许多患者提高、恢复了视力，其科研成果业绩斐然。更令人鼓舞的是，莫一凡同志并不拘泥于已取得的成绩，而是充分运用多学科的知识，拓展了研究思路，将近视这一医学难题提升到社会层面，其研究课题从单纯的近视疗法深化为健康教育体系。

健康教育（Health Education）在国外已有近百年的历史，但在国内还处于初级探索阶段。莫一凡同志将视力健康问题作为一个健康教育专题进行研究，在国内尚属首次。值得肯定的是，其成果“睛明再教育”能将传统医疗思想与现代科学相结合，行为矫正与视力矫正相结合，医疗行为与教育行为相结合，在近视眼的临床实践与健康普及工作中走出了一条很有特色的道路。

学术界一贯主张百花齐放、百家争鸣，莫一凡同志提出的睛明再教育属一家之言，有许多可取之处。适逢《睛明再教育》出版之际，聊赘数语，以为序。

中国中医研究院名誉院长、教授
中国中西医结合眼科学会主任委员
中国中医眼科学会主任委员

唐由之

1998年10月

弥合与创建：睛明再教育 ——一种全民视力健康新方案

科技的进步，已将人类带入了崭新的知识经济时代。

就在刚刚过去的不足半个世纪的时间里，信息技术的迅速崛起，使人终于有可能摆脱对体力劳动的依赖，而把脑力劳动作为最主要的生存方式。在这场人类生存方式的重大变革中，由于人们所应对世界越来越以信息的形式存储在印刷品和电脑之中，体力生存时代肢体的工作量将主要地转换为视觉信息而强加给眼睛。因此，随着身心疾病在脑力生存时代疾病谱上的凸显，视觉损伤，也便象体力生存时代的肢体衰损一样不可避免地普遍发生了。

与视近作业方式有关的屈光发育过度、遗传性近视及由此导致的视觉发育不良（弱视），是脑力生存时代最为典型和主要的视觉损伤。按照 25% 的近视平均发病率及 2000 万的国内弱视人口来说，其危害已不仅仅局限于对个体升学和就业造成障碍，从本质上看，它体现为随着人类智能水平的提高，整个种族视觉功能的退化。包括这种退化在内，当代各类身心疾病的泛滥则反映了人本身对迅速发展外环境的适应不良。

按照自然历史的发展规律，自然进化总是先于生物进化。生存环境的每一次改变总是以残酷的方式驱动着生物适应性的提高。对人而言，这一法则同样适用，当人化自然——这种以信息作为基本要素的生存环境，取代了以农作物和工业产品为基础的生存环境时，身心疾病的泛滥便成为驱动人类提高生物适应性的根本动力。从本世纪中期开始，世界各国相继发动了第一次公共卫生革命，并加强了劳动保护制度和福利制度，这些措施对人类在几千年体力劳动中所遭遇的主要威胁（以生物性和职业性损伤为主）进行了较为成功的清算，但随之而来的脑力生存方式对健康的威胁（以心血管系统与高级神经系统的障碍为主）却使现代生物医学模式下的种种手段力不从心。70 年代末兴起的“生物——心理——社会医学”模式尽管实践了一系列健康教育与健康促进的构想，并尝试通过对多种学科的整合，全面地改善人们的生存质量。然而，我们看到，由于现代各学科对人本身做分析研究的惯性太大，尤其与东方传统医学分裂得很远，因此各类学科在整合后为人所提供的健康服务，并不能切中新时代背景下健康生存的本质——如何在生存环境的高速率发展中提高人的生物适应与社会适应速率。所有的学科，包括分析研究的和综合研究的，现代的和传统的，一切与人的生存息息相关的单层面研究，

最终都应在提高人的整体适应性的目标下，做务实的结合，这也应该成为脑力生存时代公共卫生的主题。

基于这样的认识，笔者以临床工作为基础创建了**睛明再教育**工作体系。这是一套以系统水平的视力健康为基点，充分综合了传统医学与现代多学科理论的理论与实践相结合的统一体，属于专题性健康教育学范畴。在具体工作中，睛明再教育强调把身心主动锻炼与自我管理作为提高视觉适应性的内在依据，在此基础上提供全面的卫生服务，以改善目标人群的视力健康水平。在“立足学校、服务社会”的思想指导下，睛明再教育以学校视力健康工作做为重点，尝试通过“学校—社区健康交互模式”的建设，最终实现“全民视力健康”这一总体目标，并由此推动国民整体素质的提高。

本书初步阐述了睛明再教育的理论体系和工作体系，现简介如下。

1. 发展了眼健康概念，全面论述了视力健康理论

人类对眼病的认识也经历了生物医学阶段向生物——心理——社会医学阶段的过渡，本世纪 70 年代中期，眼科学家和其他专家运用临床眼科学、公共卫生学和社会医学的原则及方法，正式提出了一个新的概念——公共卫生眼科学（Public Health Ophthalmology），它强调从社区整体出发，控制眼病的流行，预防各类视力残疾，以改善人们的眼健康水平。这样，公共眼科卫生学就使人类对眼健康的认识提高到了一个新的水平。但由于种种原因，人们对眼健康的论述并不完善，在一定程度上妨碍人们对其内涵的具体理解。鉴于此，睛明再教育发展了眼健康的内涵，提出并论述了视力健康的理论。

笔者以为，所谓**视力健康，是指在不患眼疾和没有视疲劳等异常症状的前提下，视觉生理与视觉心理正常以及视觉社会适应良好**。这个定义首先排除了眼科的各类疾病和全身性疾病造成的眼部异常，强调了视力健康应在正常的视觉生理和视觉心理的基础上，体现为对社会环境的良好适应性。其特点是突出了视疲劳因素对视力健康的危害，并把视觉适应性作为评价视力健康的最后依据，这就为行为因素成为整个视力健康工作的核心奠定了基础。睛明再教育的所有工作也都是紧紧围绕视力健康理论和视力行为矫正实施而展开的。

2. 创造性地运用了自我锻炼与医疗手段相结合的眼科治疗模式

自我锻炼在现代眼科临床治疗中究竟具有多大的价值，这一直是被临床眼科学忽视的问题，至多只被认为在某些眼疾如弱视的康复过程中具有辅助作用。笔者在临床实践中发现，许多由视觉活动本身引发的眼疾，在未发生器质性缺损以前，只要通过合理的锻炼往往能发生可逆性的反应。同时，中医眼科康复学曾经积累的大量自我锻炼疗法，尚未在临床中得到系统应用。

睛明技法便是笔者依据现代眼科临床需要，参照眼科学和运动理论对传统自我疗法进行总结的成果。由于这种锻炼方法基于身心整体调节和眼部超微结构的精细训练，在一定程度上打破了现代体育运动的某些常规观念，初步证实了对（眼部）植物神经实现控制和促进视觉细胞生长的可能性，这为改善眼内肌及视路功能提供了基本依据。因此，睛明技法的锻炼活动本身就是一种简单有效的眼科疗法。

为了发挥自我锻炼与现代眼科临床治疗的优势互补作用，睛明再教育强调把医疗行为与教育行为相结合，即一面开展睛明技法的教学活动，同时还采取必要的医疗措施。其中睛明技法锻炼配合睛明眼药水，对矫正屈光不正和治疗屈光不正性弱视有显著效果。这种效果也为视力健康行为的培养提供了积极的动因。

3. 形成了一套理论与实践紧密结合的工作体系

这个工作体系包括目标、原则、任务、重点、形式等五个方面：

工作目标：**全民视力健康**，也表述为人人拥有视力健康。在具体工作中则反映为指标明确的工作目的。

工作原则：**传统医学与现代科学相结合、医疗行为与教育行为相结合、行为矫正与视力矫正相结合。**

工作任务：**树立视力健康观念、传播视力健康知识、强化视力健康行为、培养视力健康技能、营造视力健康环境。**

工作重点：**近视矫正和弱视治疗。**

工作形式：**以学校睛明再教育为中心，积极向社区公众辐射。**

上述内容是睛明再教育在具体工作实践中长期总结而成，并且本着务实、有效的原则，对睛明再教育的深入开展起着指导作用。

4. 总结了改善视力健康的根本途径：视力矫正与行为矫正相结合

对于带有身心疾病特征的某些眼疾，比如近视，其疗效及转归性质都与行为因素密切相关，但临床医生也只能强调用眼卫生，对患者能否形成良好的用眼行为则无能为力；在另一方面，学校教师与家长对学生的用眼行为往往叮咛备至，但实际效果却不乐观。睛明再教育把眼疾治疗与行为矫正紧密结合起来，即以眼疾治疗（以视力矫正代指）作为行为矫正的初始动机。当治疗效果良好时，可促使患者培养视力健康行为，且为巩固该效果而使此行为进一步强化，此为**正强化**；为避免疗效不佳或发生不良转归也可以促进视力健康行为得到强化，此为**负强化**。正强化和负强化机制的建立反过来又为眼疾的良好转归创造了更为有利的条件。

睛明再教育强调，强化机制仅为视力行为矫正提供了外部动因，若使身

心模式朝向健康方向发生质变，还必需以患者的自我认知、自我控制、自我改善为基础建立视力健康的自我管理模式。应该说，强化自我管理模式为视力矫正与行为矫正的结合实施提供了现实的基础，是睛明再教育所有工作的关键环节，也为取得显著的教育效果及医疗效果提供了根本保证。

5. 找到一条从学校到公众、从教育到促进的全民视力健康之路

睛明再教育以学校为主要工作阵地，提出了以视力矫正为突破口，首先实施专题性视力健康教育，努力在短期内把一切有利因素调动起来，用于学校常见眼病的治疗、健康行为的强化和创建支持性健康环境；为巩固已取得的效果，校方应必须继续实施常规性睛明再教育，把视力健康的各项工作制度化，并纳入学校卫生工作和素质教育的工作体系；在此基础上，睛明再教育提出学校视力健康教育应向视力健康促进学校发展，争取通过对学校相关社会部门开展广泛的视力健康促进工作，在整个社区内创造以学校为中心的良好视觉环境，使全体社会成员受益于此。应该说，这种在学校内从视力矫正的专题实施到常规实施，再从视力健康学校到学校—社区健康交互模式的创建是睛明再教育在具体工作中摸索出的一条现实可行的全民视力健康方案，它为其它专题的全民保健工作也能提供较为成熟的工作机制。

6. 倡导视觉环保行动，增进和谐生存

视力健康教育和视力健康促进都是以人为中心，旨在通过各种干预措施提高人的视觉对环境的适应能力。而视觉环保行动，则以环境为中心，强调通过广泛的社会干预，使人们的生存环境尽可能地符合视力健康的需求。在本书中虽一再强调创建视力健康的支持性环境，但那些措施在睛明再教育中仅属于辅助性工作。基于现代社会中脑力生存方式对视觉所形成的巨大冲击，睛明再教育一方面提出调整自身以应对挑战，另一方面还倡导改造环境以适应于人！因此，视觉环境应成为当代环保工作的新领域，甚至应成为重点内容。发动电脑制造商、电视机生产商、新闻媒体、教育官员、学校师生等各界人士广泛参与，在全社会创造合理的视觉环境，使人人都能通过健康的视觉与外界进行着和谐的交流，并在这种交流中静享生命的福祉。——这也是睛明再教育的最终目的。

事实上，知识生产模式刚刚确立，随着全球化、数字化、网络化和信息化的全面展开，电脑视屏终端将成为世界向我们敞开的主要窗口，一个用视觉“走路”的时代正在到来。不管是自我改善以适应环境，还是改善环境以适应我们，无论如何，全面地维护视觉健康的行动已刻不容缓。

目 录

导论

视力健康与视力健康教育	(1)
一、视力健康概念的扩展	(1)
1. 视觉功能与视力	(1)
2. 视力健康新概念的提出	(2)
3. 视力健康新概念的依据	(3)
二、视力健康教育亟待实施	(3)
1. 健康教育工作的背景	(4)
2. 视力健康状况的严峻性	(4)
3. 改善视力健康工作状况的迫切性	(7)
三、开展中国特色的视力健康教育	(9)
1. 健康教育中国化的基本课题	(9)
2. 创建中国特色视力健康教育的主要思路	(11)

总论

第一章 睛明再教育概论	(13)
一、睛明再教育的内涵及发展	(14)
1. 称谓的基本含义	(14)
2. 形成过程及模式确立	(15)
二、睛明再教育的研究内容与工作形式	(15)
1. 研究内容	(16)
2. 工作形式	(17)
三、睛明再教育的研究原则与方法	(19)
1. 研究原则	(19)
2. 研究方法	(20)
四、睛明再教育的理论来源	(22)
1. 中医学	(22)
2. 现代医学	(23)
3. 教育学	(23)
4. 行为科学	(24)
5. 心理学	(24)

6. 体育科学	(25)
7. 传播学	(25)
第二章 睛明再教育的工作原则	(27)
一、传统医学与现代科学相结合	(28)
1. 研究方法互证互补	(28)
2. 知识体系参照沟通	(29)
3. 行为保健达成共识	(30)
二、医疗行为与教育行为相结合	(31)
1. 行为角色的一体性	(31)
2. 工作原则的相通性	(33)
3. 行为过程的共时性	(34)
三、行为矫正与视力矫正相结合	(35)
1. 行为矫正	(36)
2. 视力矫正	(36)
3. 视力——行为互动机制的建立	(37)
4. 视力矫正对行为矫正的直观激励	(37)
第三章 睛明再教育的工作任务	(39)
一、树立视力健康信念	(40)
1. 全面认知视力健康理论	(40)
2. 知觉易感性和危害性	(40)
3. 权衡益处与障碍	(41)
4. 效能期望形成	(41)
二、传播视力健康知识	(41)
1. 传播与健康传播	(41)
2. 睛明再教育的主要传播形式：公众传播	(42)
3. 视力健康知识的传播步骤	(43)
三、强化视力健康行为	(44)
1. 行为、行为科学与健康行为学	(45)
2. 视力健康行为	(45)
3. 视力健康行为的强化原则	(46)
四、培养视力健康技能	(48)
1. 技能与健康技能	(48)
2. 视力健康技能	(49)
3. 培养视力健康技能的主要作用	(49)
五、营造视力健康环境	(50)

1. 视觉环境的基本构成	(51)
2. 光学环境与视力健康	(52)
3. 营造视力健康环境的两大途径	(55)
第四章 睛明再教育的设计与评价	(57)
一、视力健康状况的调查	(58)
1. 常规调查方法	(58)
2. 视力健康状况调查指标	(59)
二、计划的设计	(62)
1. 立项	(62)
2. 建立工作制度	(64)
3. 制订实施方案	(65)
三、计划的评价	(66)
1. 评价的内容	(66)
2. 评价的方法	(67)
3. 评价的过程	(68)

各论

第五章 睛明再教育的理论核心：视力健康	(71)
一、眼疾	(72)
1. 眼疾的病因学分析	(72)
2. 眼疾的基本分类	(74)
3. 眼疾的转归	(77)
二、视疲劳	(79)
1. 视疲劳的病因分析	(79)
2. 视疲劳的临床表现	(80)
3. 视疲劳的发展趋向	(80)
三、视觉生理与心理	(81)
1. 视觉生理	(81)
2. 视觉心理	(83)
四、视觉社会适应性	(85)
1. 视觉生理及心理与社会适应的互动机制	(85)
2. 视觉的社会适应在本质上是视觉行为的适应	(87)
3. 提高视觉适应性最终是促进整体健康	(88)
4. 现代新环境对视觉适应性提出严峻挑战	(89)

第六章 睛明再教育的技能核心：睛明技法	(91)
一、睛明技法概述	(92)
1. 睛明技法是睛明再教育工作的中枢	(92)
2. 睛明技法是一种身心联合技能	(93)
3. 睛明技法综合了多学科的原理	(94)
4. 睛明技法对治疗多种眼疾具有显著效果	(94)
二、睛明技法的操作技巧	(96)
1. 养气法	(96)
2. 点穴法	(97)
3. 祛邪法	(99)
4. 抚眼法	(100)
5. 运眼法	(100)
6. 眺望法	(101)
三、如何学练睛明技法	(102)
1. 学习要领	(102)
2. 技能形成	(104)
第七章 睛明技法的运动学指导	(107)
一、现代医学视角的眼部运动学分析	(108)
1. 眼部运动系统的基本构成	(108)
2. 眼科运动的基本概念	(109)
3. 单眼运动机制	(111)
4. 眼球运动法则	(113)
5. 眼部运动类型	(113)
二、中医学视角的眼部气血运行	(116)
1. 眼与全身整体相互关系的基本表述	(116)
2. 五轮模式下的生克乘侮	(119)
3. 调节眼部气血运行的主动方式	(121)
4. 调节眼部气血的被动方式	(123)
三、睛明技法的运动学阐释	(126)
1. 准备活动	(126)
2. 养气法	(128)
3. 点穴法	(130)
4. 祛邪法	(133)
5. 抚眼法	(134)
6. 运眼法	(135)
7. 眺望法	(135)
四、睛明技法锻炼过程的指导	(136)

1. 睛明技法的锻炼原则	(136)
2. 睛明技法的锻炼方法	(140)
3. 睛明技法的运动处方	(141)
第八章 视力行为矫正的组织与实施	(145)
一、视力行为的一般分析	(146)
1. 视力行为概述	(146)
2. 视力行为的发生与发展	(147)
3. 视力行为的特点	(148)
二、视力的不良行为与促进行为	(149)
1. 视力不良行为	(149)
2. 视力健康促进行为	(151)
三、视力行为矫正实施的一般过程	(152)
1. 准备阶段	(153)
2. 界定和分析目标视力行为	(154)
3. 制订矫正计划	(156)
4. 重建阶段	(156)
5. 结束和巩固	(157)
四、强化—自我管理模式	(157)
1. 强化—自我管理模式的理论假设	(157)
2. 自我管理的三大要素	(159)
3. 外部强化与自我管理的结合实施	(160)
第九章 睛明再教育的重点课题：近视矫正	(163)
一、屈光发育与近视形成	(164)
1. 屈光间质及其工作原理	(164)
2. 屈光发育与近视化	(165)
3. 近视眼的形成	(167)
二、近视眼的诊治分析	(169)
1. 近视眼的病理及表现	(169)
2. 近视眼的常规诊断	(171)
3. 近视眼的治疗方案分析	(172)
三、睛明再教育的近视矫正原理	(175)
1. 整体性的主动锻炼	(176)
2. 药物与手法的辅助治疗	(177)
3. 视力行为矫正	(178)
四、睛明再教育的近视矫正方案	(182)
1. 诊断与分组	(182)
2. 视力矫正与行为矫正的结合实施	(183)

3. 干预视觉环境	(184)
4. 设计与评价矫正计划	(185)
第十章 睛明再教育的重要课题：弱视治疗	(191)
一、视觉发育与弱视形成	(192)
1. 视觉发育的关键期与敏感期	(192)
2. 弱视的发病机制	(193)
3. 弱视的临床特征	(194)
二、弱视的治疗现状分析	(196)
1. 弱视治疗方法综述	(197)
2. 影响弱视疗效及预后的因素	(199)
3. 关于弱视治疗的几点思考	(199)
三、睛明再教育的弱视治疗原理及优势	(201)
1. 充分利用传统运动技能进行视觉锻炼	(201)
2. 以屈光矫正为基础	(202)
3. 与其它疗法有机结合	(203)
4. 睛明技法结合眼药水治疗弱视的优势分析	(203)
四、弱视治疗的组织与实施	(205)
1. 组织弱视治疗的基本内容	(205)
2. 发挥家长的关键性作用	(209)
第十一章 学校睛明再教育	(213)
一、在学校开展视力健康教育势在必行	(214)
1. 近视与弱视：素质教育的健康障碍	(214)
2. 视力健康：学校健康教育的薄弱环节	(215)
3. 视力健康教育应成为素质教育的重要组成部分	(217)
二、壹零方案：学校睛明再教育的总体规划	(219)
1. 释义	(220)
2. 工作目标	(220)
3. 工作宗旨与原则	(220)
4. 主要工作任务	(220)
5. 工作形式	(222)
三、学校睛明再教育的常规性实施	(223)
1. 学校睛明再教育的组织机构	(223)
2. 学校睛明再教育制度化的基本内涵	(224)

四、以视力矫正为突破口的专题性实施	(227)
1. 视力矫正专题实施的优势	(227)
2. 视力矫正专题实施的基本程序	(228)
3. 视力矫正专题实施的工作重点	(233)
五、视力健康促进学校的创建与展望	(240)
1. 从学校视力健康教育向视力健康促进学校迈进	(240)
2. 视力健康促进学校的工作方案	(241)
3. 学校—社区交互模式：全民视力健康工作的新起点	(243)
主要参考文献	(245)

结语

迎接 21 世纪视觉冲击的挑战	(247)
1. 适者生存：环境变化要求人类视觉必须做出回应	(247)
2. 视觉环保行动：人与自然和谐相处的新课题	(250)