

拒绝

视力养护、眼科专家全力推荐！
人人必备的眼睛养护与视力保健手册
预防/养护/矫正/恢复，爱眼护目实用手册

“恶”视力

Say "No." to Glasses

针对性的

5套护眼保健操
+6套矫正视力训练法
+中医穴位护眼法
+明目瑜伽

了解眼睛的秘密

+眼睛与饮食营养
+日常生活好习惯
+眼镜与视力保健
.....

附DVD

专家指导 细节演示
视力保健全方案
拒绝“恶”视力！

全面应对：
近视/弱视/散光
畏光/老花
.....

常见眼患

贺权 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社

国家新闻出版总署认定养生保健类出版资质

拒绝

视力养护、眼科专家全力推荐！
人人必备的眼睛养护与视力保健手册

预防/养护/矫正/恢复，爱眼护眼实用手册

“恶”视力

Say " No " to Glasses

贺 权 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社
· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

拒绝“恶视力” / 贺权编著. -- 成都: 四川科学技术出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5364-7600-4

I. ①拒… II. ①贺… III. ①眼—保健—基本知识
IV. ①R77

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第070227号

拒绝“恶视力”

出 品 人 钱丹凝

编 著 者 贺 权

责 任 编 辑 王 勤

封 面 设 计 ●中映良品 (0755) 26740502

责 任 出 版 周红君

出 版 发 行 四川出版集团·四川科学技术出版社
地址: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031
网址: www.sckjs.com 传真: 028-87734039

成 品 尺 寸 230mm×170mm

印 张 6

字 数 120千字

印 刷 深圳市华信图文印务有限公司

版次/印次 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

定 价 26.00元

ISBN 978-7-5364-7600-4

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号
电话: 028-87734035 邮政编码: 610031



眼睛被喻为“心灵的窗户”，它是五官之首，是人体的重要器官，对于人们的工作、学习和生活均至关重要。然而，我们的眼睛正面临着巨大的危机！据统计，全世界高达60%的人患有慢性眼疾、视力障碍等问题。在中国，超过1.5亿人视力疲劳，约4.76亿人近视，每年新增近1800万老花眼患者。

在意识到视觉对人们重要性的同时，大家也越来越关注视觉健康。科学研究表明，视力并不是静止不变的。即使你戴眼镜已经20年了，还是可以通过正确的方法改善视力。现在，是时候做“眼睛体操”了。

本书提供了一系列安全而自然的养护与恢复视力的保健方法、保护视力的眼睛运动，包括眼部保健操、瑜伽护眼操、视力体操、闭目护眼操、上班族护眼操、穴位按摩法等。你可以根据喜好和所处的场合选择适合自

己的有效的眼部运动，消除眼睛疲劳，保护和提高视力。另外，在坚持眼部锻炼的同时，要保持有益视力的生活习惯和饮食习惯。最后，还需要锻炼我们的大脑，增强眼睛和大脑之间的联系，充分开发视觉潜能。

书中介绍的简单、实用的护眼知识和保健方法，不需要有什么专业知识，也不需要复杂的仪器，适合那些眼睛已经出现问题的，和那些想要正确地保护视力的人。本书配有大量插图，通俗易懂，便于操作，只要每天坚持练习，就可以逐步恢复眼部视力，让你轻松告别“恶”视力。





第一章 眼睛里的小秘密 01

Get to Know Your Eyes

一、认识我们的眼睛 02

Knowledge about Eyes

二、闪亮双眼，不容忽 04

Bright Eyes—Wipe up the windows to the world

- 探寻视力的奥秘 04
- 你的眼睛健康吗? 07

第二章 保护眼睛总动员 10

Eye Protection—Mount a Guard

一、眼睛需要运动 11

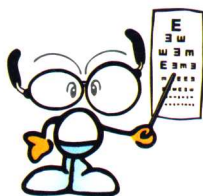
Eyes need Exercising

- 眼部保健操 11
- 瑜伽护眼操 15
- 视力体操 22
- “闭目”护眼操 32
- 上班族护眼操 34
- 按摩穴位，矫正视力 42
- 视力问题针对训练法 46

二、保护视力的好习惯 50

Good Habits for Eye-Protecting

- 看书姿势要正确 50
- 与电脑电视和平共处 54
- 常给眼睛洗洗澡 56
- 乘车眼部保健法 56
- 利于视力的生活习惯 58



三、眼睛也要“吃”营养..... 59

- 合理膳食有益于提高视力..... 59
- 明亮双眼的营养素..... 61
- 饮食习惯影响视力..... 64

四、大脑聪明，眼睛更明亮..... 66

- 要想视力好，先灵活大脑..... 66
- 恢复视力的大脑体操..... 66
- 给大脑吃营养..... 69

第三章 恢复视力，我来帮忙..... 72

一、眼镜辅助恢复视力..... 73

- 正确配戴和使用眼镜..... 73
- 眼镜恢复视力训练法..... 78

二、手术恢复视力..... 80

- 手术前的充分准备..... 80
- 手术中的注意事项..... 81
- 手术后的注意事项..... 81

三、其他常见眼部问题..... 82

- 常见的眼部疾病..... 82
- 呵护眼部皮肤..... 87

第一章 眼睛里的 小秘密



Secrets in Your Eyes

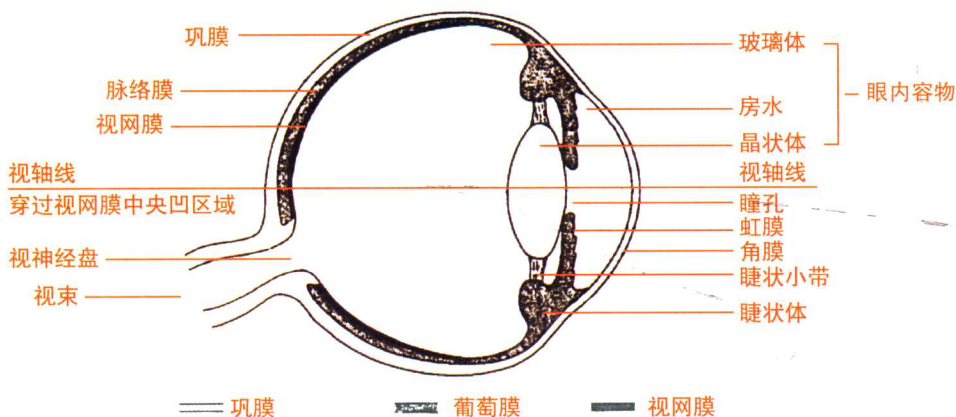
视力是怎么下降的？有什么办法可以提高视力？想成功地改善视力，必须先了解眼睛里面的秘密。如果你对视觉构成方面的知识预先有一些了解的话，将辅助你更好地理解后面的指导性练习，加速改善视力的进程！

一、认识我们的眼睛

在所有生物中，人类的眼睛构造并不是最复杂的，但却是生物物种中最高级的。眼睛是服务于大脑工作的构造最复杂的身体器官。人们就是通过眼睛感受外部刺激，将形成的印象传送到大脑，以此看到外界所有的事物。

眼睛大体上被晶状体分为前后两部分。晶状体前面充满清澈水质——房水；晶状体后面与玻璃体相接触，玻璃体是透明的凝胶，充满眼球的后段。光线通过晶状体之后，进入玻璃体而到达视网膜。

从解剖学概念上讲，眼睛球面主要是由三个层面构成的：巩膜、葡萄膜（眼色素层）、视网膜。



[眼睛构成平面图]

眼球外层由巩膜和角膜组成。眼睛最外面一层为白色的巩膜，俗称“眼白”。巩膜为致密的胶原纤维结构，质地坚韧，起维持眼球形状和保护眼内复杂组织的作用。角膜，是接受信息的最前哨入口，光线通过这个椭圆形透明窗口折射进眼球。

葡萄膜，又称色素膜，由三部分组成，包括虹膜、睫状体和脉络膜。

虹膜位于葡萄膜的最前部分，紧跟角膜之后，呈圆环形，中央有一个圆孔，称



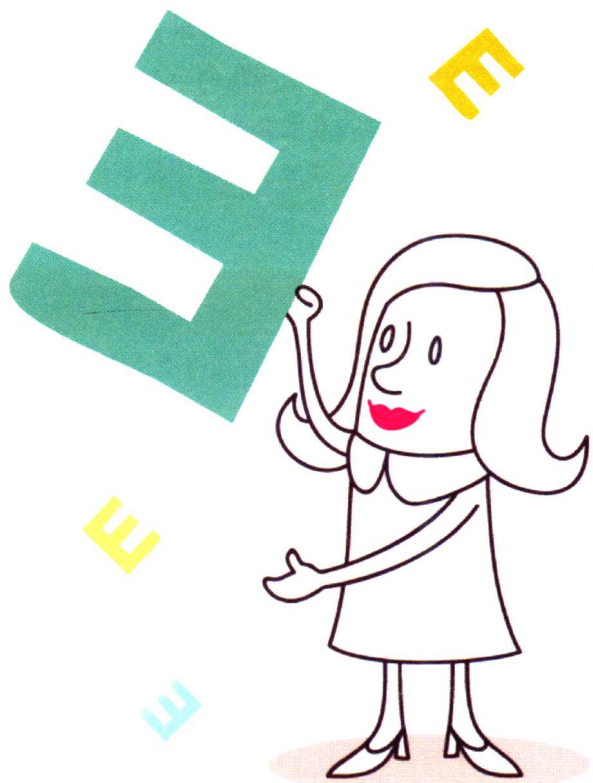
为瞳孔。虹膜的肌肉收缩能够引起瞳孔大小的变化。虹膜含有光色素（绿色、棕色等等），因为这些色素，眼睛才会有色彩的感觉传达到睫状体。悬韧带肌肉的运动会改变晶状体的形状，从而改变视力焦距长度。

脉络膜含有丰富的血管，是眼球内部血液供应的主要提供者。眼睛的最里面一层被称为视网膜，是一层透明的膜，具有很精细的神经细胞网络结构，凝聚了视觉系统中最重要的感光器，是视觉形成的神经信息传递的第一站。视觉感光细胞有两种类型——视杆细胞和视锥细胞，视杆细胞对于灰色光线比较敏感，只能形成灰色阴影，而视锥细胞在灿烂阳光下发挥作用，形成彩色视觉。

人的眼睛非常适合双目并用观察影像。这是很不寻常的安排，双眼所看到的视场范围几乎是相同的，两眼所给出的影像差别极其细微，这些都促使眼睛形成深度影像信息。眼睛作为一个双器官，和谐工作，它们的外部肌肉比人体其他任何地方的肌肉都更为精密与敏感。

要看见缤纷的世界万物，不但需要健全的感光构造、复杂的神经传导系统，还要加上大脑的整合，有任何一个地方不配合的话，就会出现问题——可能眼睛疼痛，可能物体看起来模糊不清，可能无法辨别色彩，也可能看不见任何东西……

既然眼睛拥有独一无二的精密结构，我们就要细心地呵护它，让它时时保持健康闪亮的状态。



二、闪亮双眼，不容忽“视”

“现在的孩子户内活动太多，把太多的时间用在玩电脑和看电视上，他们很容易患上近视。”
——澳大利亚大学教授 伊登·霍顿

权威调查数据显示，目前，中国青少年近视发病率高达50%~60%，约占世界近视患者总数的33%，远高于中国占世界人口总数22%的比例；弱视发病率为2%~4%，低视力发病率为1%~2%；现有中国戴眼镜的人数约8亿人。

● 探寻视力的奥秘

什么是视力呢？视力是生物利用光线形成的对周围事物认知的感知能力。最简单的生物，例如植物，它们只能感知到最基本的光线。生物越高级，分辨能力也就越高，它们会具备辨别对比、移动、影像、颜色和纵深感的感知能力。与其他感知能力相比，视觉感知能力的潜力更加巨大，它们能够观测到近处和远处事物的细节和特殊信息。这对于生物的生存意义重大。生物生存需要良好的视力，眼睛的进化将会促进生物的进化水平。

人类的视觉在成长过程中是不停发展变化的，而其变化之大，又可以说凌驾于其他感官之上。

视力发育表

年龄	视力发育程度
1个月	眼睛只能聚焦在眼前20~30厘米的物体上。
2个月	视力为0.01左右，能观察到面前物体的移动，并出现反射性眨眼的动作。
3个月	视力为0.01~0.02，视野可达到180度，能观察周围物体。
4个月	视力为0.02~0.05，会用手去摸眼睛所观察到的物体。
6个月	视力为0.04~0.08，会凝视物体，手与眼睛的配合更加协调。
8个月	视力为0.1左右，有了基本的判断物体距离的能力。



- 1岁** 视力为0.2~0.3，手眼协调能力增强，可以抓握看到的物体。
- 2岁** 视力为0.4~0.5，视觉上新的台阶，能够区分物体的远近。
- 3岁** 视力为0.6左右，视觉变得敏锐，眼睛与手的配合较好。
- 4岁** 视力为0.8左右，能够辨别简单的图案，并区分其主要差别。
- 6~7岁** 视力为1.0左右，视力基本定型。

视觉发育是如何开始的呢？

第一阶段：妈妈怀孕第四周

视觉的发育成长是从胎儿开始的。在妈妈肚子里四五个月时，胎儿的眼神经、血管、水晶体和视网膜等开始发育，慢慢生长。到了第六个月末，胎儿的眼组织已大有发展，然后就在妈妈肚子里静静等着睁开好奇的双眼看见世界的那一天。

临床发现，弱视眼的发生与先天体质有密切的关系，如果妈妈怀孕时体内缺乏锌，就可能导致胎儿弱视。微量元素锌是胎儿眼球生长发育和视觉机能不可缺少的必需元素，因此，妈妈在怀孕期间应注意补锌。另外，如果妈妈在怀孕期间有不当用药、营养不良、抽烟酗酒或感染病毒等情况发生，都可能对胎儿的眼睛造成严重的影响，甚至引发先天性眼疾。

第二阶段：新生儿到三个月

当我们呱呱坠地时，虽然两个眼球已然成型，也有了丰富的视觉活动，比如见到光会眨眼、闭眼、皱眉，但我们出生后的一个星期内，视力仅有0.01~0.02，并没有完全发育。

从出生至三个月之间，我们的眼球并不会注视静止的物体，而会被脸孔、明亮或运动的物体所吸引。在三个月大时，眼球可以很平稳地“跟随”运动的物体，也能将视线固定在某物体上专心看。这个时候，爸爸妈妈可以用色彩或运动的物体来吸引宝宝，促进其视觉的发育。如果这段期间视觉发育受阻，可能造成严重的弱视情况发生。

第三阶段：三个月到六个月

刚出生时，我们的双眼无法同时看一个东西，大约要到六周以后才可以，而且

还要慢慢等到四个月时，才会协调得比较好。到六个月时，幼儿才能够真正用双眼同时看物体，获得正常的“两眼视觉”。如果六个月时两眼仍然无法同时看一个物体或出现斜视现象，就表示眼睛有问题了，需要去医院检查。

在这个阶段，视网膜已经有了很好的发育，对距离的判断也开始发展，可以由近看远，由远看近，也能看清楚一件物体比较细微的部分。

第四阶段：六个月到四岁

一岁之前的视力为“可塑期”，如果有问题产生，视力将无法继续发育，甚至有可能退化。到了一岁，视力进一步全面发展，眼与手及身体的协调更自然。

在这一阶段，眼球逐渐成熟，可学习分辨上、下、左、右不同的方向。三岁时，立体视觉的建立已接近完成，这时候应该做第一次眼科检查。

第五阶段：五到七岁

在这一阶段，幼儿的视力逐渐发育至成人水平，正常视力应为1.0左右，如果没有达到正常视力，就需要查出原因。这阶段如果发现有弱视，还有补救机会，最佳治疗时间是六岁。

第六阶段：八到九岁

这个时候，我们的视力发育已经完成，不会再有什么变动了。我们可以自然而然完整地看见这个千姿百态的世界，可以自由展现眼睛的迷人魅力了。

尽早进行视力检查

很多小朋友都是在上学后才进行第一次视力检查。其实，0~10岁是小朋友视力发展的关键时期，很多视力问题或者缺陷都是在这一时间段被忽略，从而造成了严重后果。尽早做视力检查，及早发现问题，并采取补救措施，能解救很多视力问题，避免他们抱憾终身。所以，建议在小朋友3~4岁的时候就开始做视力检查。

如果已经上了小学，那么更要及时了解小朋友的视力情况，经常进行常规检查。如果发现视力问题，要及时医治。





●你的眼睛健康吗？

我们的眼睛非常精密，也非常脆弱，一旦使用不当或者受到外界伤害，就会产生各种各样的问题，影响日常的生活和学习。

由于身心发展、年龄、职业上的不同，人在不同的阶段，如幼儿期、求学阶段、上班时期、老年时期等，眼睛会有不同阶段常见的疾病。了解眼睛在各个阶段生病的主要原因，有助于预防与保健各种眼部问题。

备受侵害的青少年的视力

越来越多的青少年眼镜族出现，让人们不得不提高警惕：孩子们的视力是怎么了？经调查发现，主要原因有三：电脑、电视的影响，学习负担的加重和不良的读、写环境。近视眼除了给学生的学习和生活带来极大的不便之外，高度近视眼还可引起一系列严重的眼部并发症，是主要的致盲原因之一。

◎电视、电脑的影响

在电视、电脑出现以前，孩子们的课余时间大部分是在野外玩耍，将枯燥乏味的功课所积蓄的压力全部发泄掉。可现在孩子们的课余却是看电视和玩电脑游戏。看电视过久，让孩子的视力日复一日地受到伤害；电子游戏的泛滥成灾，不仅伤害眼睛，还使孩子们用太多时间与电脑中那个缤纷而虚幻的世界亲近，远离了大自然的清新空气、绿色树木与灿烂阳光。显示屏前，孩子们晶亮的双眼越来越疲倦和晦暗，没有患上近视眼的孩子幸运得几近奇迹。

的确，看看电视、玩玩电脑游戏，可以从用功所引发的紧张感中获得解放。然而，这样又会蓄积起其他类型的紧张感，这意味着眼部周围的肌肉及视神经会感觉疲劳，因此，视力下降也是情理之中的。

◎学习负担的加重

早上去学校上学，一直用功到傍晚，回家后连吃饭的时间也极为仓促，然后又很快踏上通向补习学校的路，接着继续用功，直到九点或十点左右才结束。此刻他们已精疲力尽，而回家后仍然不能睡觉，因为还有家庭作业没有做完。

这是中国重点学校学生们的真实写照。为了实现父母望子成龙的梦，孩子们不得不过着这样对眼睛毫无益处的紧张生活。



◎读、写环境的不良

眼科医生指出：目前各种危害青少年视力的外在因素中，眩光已成为视觉污染的头号危害。对于尚处于生长发育时期的学生，极易受外界环境因素的影响。采光和照明对保护青少年视力和预防近视具有重要意义。眼科医生提醒广大青少年学生：晚上看书、写字，灯泡不应小于25瓦，且最好用台灯，尽量少用日光灯，有条件的可使用能发出无频闪、自然光的防近视护眼灯。

在日常生活中，一般对台灯的要求只要能省电、够亮、不闪烁就满足了，却往往忽视了眩光的危害。当灯光投射在书本和其他物体上时所产生的反射眩光会使影

像模糊化，阅读吃力，容易造成眼睛疲劳，降低阅读效率，甚至造成眼睛酸痛、头痛等问题。因此，防止眩光污染、净化视觉环境刻不容缓！

除了上述的三大原因外，也有孩子生长过快营养不够、读写姿势不正等因素影响视力。因此，为了让孩子拥有一双明亮的健康双眼，学校和家长们应该齐心协力，让孩子养成良好的饮食及生活习惯，保护好视力。



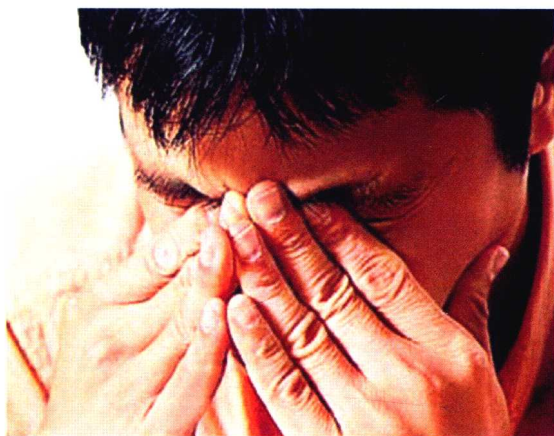
成年人的视力危机

也许你以为，近视度数的加深只是属于日夜苦读的学生时光，总觉得岁月虽然渐渐夺去了我们眼睛的清澈，总该回赠我们一些什么，比如，使近视度数加深到此为止。但现实环境比我们想象的要严酷得多，沉重的压力和各种辐射让我们面临新的考验。“电脑综合征”、“电脑皮肤病”等新型疾病正悄然侵袭着我们眼部的健康。



白领一族长时间接触电脑后，常常感觉眼睛不舒服，双眼干涩、酸胀，看不清楚东西，经常犯困等等。可是经过医生仔细检查，双眼的视力、眼球、眼压都没有问题。

对这种新出现的现象，目前的医学教科书中并没有一个明确的说法，所以眼科医生也很难做出一个确切的诊断。但有一点是显而易见的：这种现象与长期、长时间地面对电脑显示屏有关。因此，许多眼科医生将这一系列的症状称为“电脑综合征”。



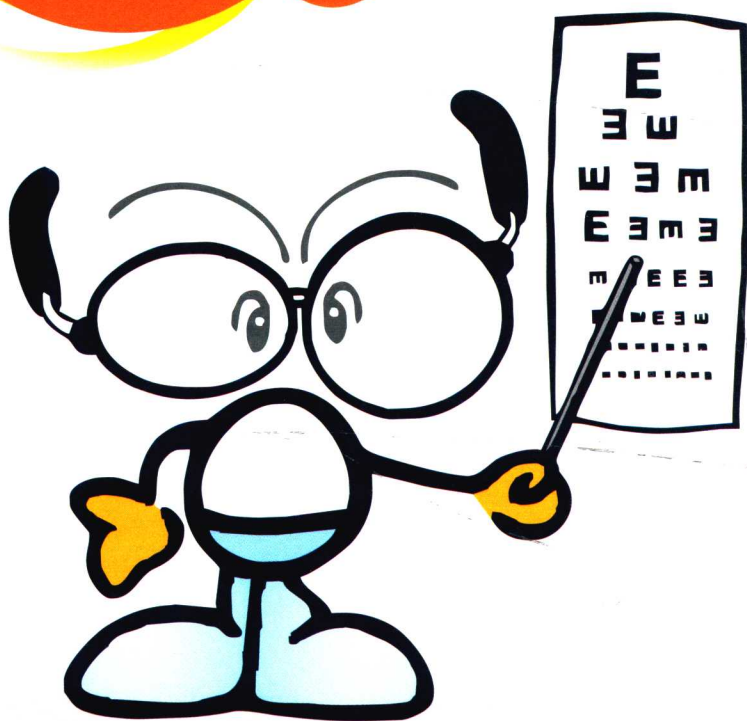
损伤视力的因素主要是显示屏中的射线，这些射线可以使人的眉毛和睫毛脱落，眼球水肿、疼痛，甚至出现眼球内神经的病变，眼球内出血及白内障。特别是紫外线，它可以损伤人的角膜。角膜是人体神经最密集的地方，一旦被紫外线损伤，会感到双眼剧痛，让人坐立不安。

此外，办公室密集电脑集中营不仅让你受到视觉上的侵害，还能给你造成思想上的沉重压力。如果感受到压力，人的精神和肉体都会萎缩，眼睛周围的肌肉也会因过度收缩而易患近视。

中年人还要防止老花眼的提早出现。尽管营养充足，却因紧张感使大脑的疲劳被蓄积起来，眼睛已成为老化的第一步。老花眼是人体生理上的一种正常现象，是身体开始衰老的信号。预防衰老，首先就要保护好视力。

视力问题	原因
近视眼	因眼轴过长或屈光力较强等因素导致远处光线进入眼内后无法在视网膜上准确聚焦，看不清楚远处物体。
远视眼	近处光线聚焦于视网膜之后，无法形成清晰图像，多为遗传。
散光眼	有两个原因：一种是由于角膜弯曲度发生变化造成的；另一种是由于角膜弯曲度在某一方向与它的垂直方向不一致引起的。

第二章 保护眼睛 总动员



Eye-Protecting Make It Work

眼睛是心灵之窗，然而，不良的阅读习惯、长期备受电脑的侵害等问题，让眼睛的防御功能越来越脆弱！想要保持永远动人的明眸，就要加强眼睛的重重防护，修炼“十八般武艺”，保护好你的视力！



Eyes need Exercising

一、眼睛需要运动

眼部运动不仅包括眼部保健操，还有视觉训练、穴位按摩，以及通过运动来消除因身心紧张而造成眼肌疲劳、改善视觉功能的身体运动，等等。

我们应该每天坚持做下面一项或多项护眼的运动，只要坚持不懈，持之以恒，就能很好地保护视力，也能让已经损伤的视力得以恢复和提高。

●眼部保健操

眼保健操是针对造成近视眼的原理，运用医学中的推拿、针灸、穴位按摩等方法，综合而成的预防近视眼的措施。它通过按摩穴位处的经络，引起条件反射，从而消除眼睛的调节和集合的紧张，恢复调节和集合的功能，这种作用医学上叫做“疏通经脉，调和气血”。

坚持做眼保健操，通过按摩眼睛四周的穴位以增强眼睛的血液循环，从而改善视神经营养，消除眼内过度充血，达到解除眼疲劳的目的。实践证明，坚持做好眼保健操，对保护视力、预防近视具有重要的意义。

做眼保健操时要注意选准穴位才能达到最理想的效果。眼保健操每天可做数次。

