

王陇德总主编

健康9元书系列

现代生活爱眼术

陈 浩 金婉卿 编 著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书告诉读者,在享受现代生活的同时,怎样防范对眼睛的不利因素;如何从点滴入手,有效应对眼睛疲劳和眼睛干涩。无论是电脑一族和白领丽人,还是运动健儿和探险“驴友”,都可以从本书中找到相关的护眼知识。

图书在版编目(CIP)数据

现代生活爱眼术/陈浩,金婉卿编著. -- 北京:金盾出版社,2012.5

(健康9元书系列/王陇德总主编)

ISBN 978-7-5082-7621-2

I. ①现… II. ①陈…②金… III. ①视力保护 IV. ①R77

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第081753号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.25 字数:50千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~50000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画为序)

王爱华	向阳	余震	张文瑾
张秀华	杨新春	陈伟	陈肖鸣
陈浩	姚鹏	贾福军	郭冀珍
高珊	麻健丰	薛延	

序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的观念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾患。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的热能,加之不良的生活习

惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、血管硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

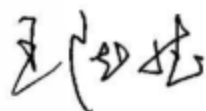
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养身保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理论

基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是,他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外,都热衷于健康科普宣传工作,花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法,从慢性疾病的营养配餐到心理保健,涉及面广,实用性强,让读者看得懂,学得会,用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版,为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长
中国工程院院士



2012年4月于北京



前言

现代人已经无法阻挡新一轮科技革命的影响，在给人们带来更高生活质量的同时，电脑、游戏、3D影视越来越多地进入我们的生活；快节奏、不断变化的生活环境、永无止境的时尚追求，让我们的视觉负担日益沉重；视疲劳、干眼症给我们的眼睛带来许多困扰；户外旅行和各种运动过程中阳光、紫外线也伤害我们的眼睛；现代生活带给眼睛太多的烦恼，我们应该如何保护双眼呢？为此，我们编写了《现代生活爱眼术》一书。

本书内容包括，如何解读现代生活方式对我们眼睛健康的影响，如何在我们享受现代生活的同时，有效防范对“心灵之窗”——眼睛的不利因素，保护眼睛健康，如何从生活点滴入手，就能有效应对眼睛疲劳，如何选择能够让眼睛享受健康的各种有利防范措施。结合现代都市生活的特点，针对各种群体常见的眼睛问题，指导我们用简单的方法来进行自我眼睛保健。无论是都市生活中的电脑一族、繁忙工作的白领丽人、追求时尚的年轻隐形眼镜族，还是喜欢旅游和离不开旅途的商旅人士、爱好运动和探险“驴友”群体，都可以从中找到相关的护眼知识。

希望通过这本书，提高大家的爱眼意识，并掌握一些爱眼方法。

温州医学院附属眼视光医院丁阳、陈云云等医师为本书的编写做了大量的工作，在此一并致谢。

陈 浩



一、“电脑眼”之烦恼——解读视频终端综合征	(1)
(一)为什么有“电脑眼”之烦恼	(2)
1. 特别的电脑显示屏	(2)
2. 人类的眼睛——“精密的照相机”	(3)
3. 电脑工作的“烦恼”	(4)
(二)谁是视频终端综合征的受伤者	(5)
1. 视频终端综合征的综合判断标准	(5)
2. 视频终端综合征的几个预警信号	(6)
(三)如何防范视频终端综合征——十大措施	(7)
供参考	(7)
1. 矫正眼镜很重要	(7)
2. 正确的工作姿势	(8)
3. 最佳的注视距离	(8)
4. 正确的视线角度	(9)
5. 调整室内光线	(10)
6. 改善办公环境	(10)
7. 安排合理的休息时间	(11)
8. 提醒多眨眼	(12)
9. 热敷和按摩	(12)
10. 其他防范措施	(13)
(四)玩游戏机,视疲劳正在蔓延	(13)

1. 游戏机的特点和对眼睛的伤害	(13)
2. 疯狂的电子游戏带来视疲劳	(15)
3. 如何防范玩游戏机引起的视疲劳	(16)
(五)手机引起视疲劳,莫大意	(17)
1. 为什么视疲劳当仁不让地来了	(19)
2. 如何防范手机相关性视疲劳	(22)
二、3D“视”冲击——立体影视对视觉的影响 和防范	(24)
(一)3D 影视的特征	(24)
1. 人眼的立体视觉	(24)
2. 3D 影视的特征	(25)
(二)3D 眼镜的特点	(25)
1. 偏振立体眼镜	(25)
2. 红绿立体眼镜	(26)
3. 主动快门式 3D 眼镜	(26)
(三)3D 影视对视觉的影响	(26)
1. 为什么你能感受立体影视	(26)
2. 为什么你不能感受立体影视的效果	(27)
3. 为什么观看 3D 影视会出现眼部不适	(27)
(四)观看 3D 影视容易出现视疲劳的十大 群体	(28)
1. 屈光参差	(29)
2. 屈光不正(包括远视、近视和散光) ...	(29)
3. 老视	(29)
4. 斜视、弱视	(30)
5. 青光眼	(30)
6. 眼部或皮肤传染性疾病	(30)

7. 干眼	(30)
8. 平衡能力差、头晕头痛者	(31)
9. 老年人、全身系统性疾病患者	(31)
10. 婴幼儿和儿童	(31)
(五)如何正确观看 3D 影视	(32)
1. 最佳持续观看时间	(32)
2. 眼镜一族怎样舒适观看	(32)
3. 正确选择 3D 眼镜	(33)
4. 3D 眼镜的卫生问题	(33)
5. 观看 3D 电视	(34)
三、边走边看——旅途中的眼保健	(35)
(一)户外环境对眼睛健康的影响	(35)
1. 阳光下的烦恼——光辐射	(35)
2. 晒太阳后眼皮红肿了	(35)
3. 外出游玩,怎么泪流满面	(36)
4. 眼白长“鱼肉”了	(36)
5. 看不清楚,变“猫眼”了	(37)
6. 看东西变形	(37)
7. 高原牧区防眼病	(37)
(二)商务人士旅途爱眼要点——“四要”	(38)
1. 一要“防眼干”	(38)
2. 二要“睡得足”	(38)
3. 三要“拒绝视疲劳”	(39)
4. 四要“水果视觉”	(40)
(三)“驴友”要护眼	(40)
1. 预防“红眼病”	(40)
2. 预防“过敏性结膜炎”	(41)
3. “眼里容不得一粒沙子”——“异物” 的处理	(41)

4. “化学物质”伤眼的处理	(43)
(四) 太阳镜, 让眼睛拒绝阳光亲吻	(44)
1. 太阳镜镜片颜色有讲究	(44)
2. 如何辨别太阳镜质量好坏	(44)
3. 佩戴太阳镜的注意事项	(45)
(五) “一举两得”——会变色的树脂眼镜片	(46)
1. “一举两得”的眼镜片	(46)
2. 会变色的眼镜片	(46)
3. 变色镜片的作用	(47)
四、运动中的眼保健	(48)
(一) 体育运动和眼保健	(48)
1. 体育运动对眼睛的好处	(48)
2. 体育运动对眼睛的危害	(49)
3. 体育运动时的眼防护——三“不要” ..	(50)
(二) 游泳时的眼防护	(51)
1. 游泳对眼睛的危害	(51)
2. 游泳时的防护措施	(52)
3. 游泳后眼睛发红怎么办	(53)
(三) 如何让运动更“精彩”——关于“运动 视觉”	(54)
1. “运动视觉”知多少	(54)
2. “运动视觉”与运动的完美搭配——提高 运动的有效性	(56)
3. “运动视觉”技能训练——专业运动员的 渴望	(57)
(四) “防弹”镜片——PC 镜片	(58)
1. “打不破”的 PC 镜片	(59)
2. PC 镜片的优点	(59)

3. PC 镜片的适合人群	(60)
五、“干眼”的困扰	(61)
(一)我是不是患“干眼”了	(61)
1. 什么是“干眼”	(61)
2. “干眼”的表现	(62)
3. 引起“干眼”的原因	(62)
4. 容易患“干眼”的群体	(63)
5. “干眼”怎么治	(63)
(二)“白领”一族防“干眼”	(64)
1. “白领”一族更容易患“干眼”	(64)
2. 日常防“干眼”知识	(64)
(三)正确使用人工泪液	(66)
1. 如何正确滴眼药水	(66)
2. “干眼”用人工泪液都有疗效吗	(67)
3. 合理使用人工泪液	(68)
4. 滥用药物治“干眼”有效吗	(68)
(四)“干眼”与隐形眼镜	(69)
1. 戴隐形眼镜容易患“干眼”吗	(70)
2. “干眼”还可以戴隐形眼镜吗	(70)
3. 了解隐形眼镜	(71)
4. 正确选择隐形眼镜	(71)
(五)“干眼”防治的认知误区	(72)
1. 误区一：干眼用药水是可以“根治”的	(72)
2. 误区二：眼睛干=干眼	(73)
3. 误区三：干眼可以随便滴用眼药水	(73)
4. 误区四：患了干眼会失明	(74)
六、白领护眼小贴士	(75)
(一)办公室里的用眼卫生	(75)

(二)淡妆浓抹要护眼	(76)
1. 化妆性眼病	(76)
2. 化妆与隐形眼镜	(77)
3. “美瞳”——“天使”还是“魔鬼”	(78)
(三)八问隐形眼镜	(80)
1. 隐形眼镜更换周期长短,对眼睛健康有 影响吗	(80)
2. 隐形眼镜更换周期越长,镜片质量越 好吗	(81)
3. 隐形眼镜能戴着睡觉吗	(81)
4. 戴隐形眼镜可以化妆吗	(81)
5. 隐形眼镜能阻挡紫外线吗	(81)
6. 隐形眼镜含水量越高越好吗	(82)
7. 戴隐形眼镜能用眼药水吗	(82)
8. 做SPA 和泡温泉可以戴隐形眼镜吗	(82)
(四)不泄露年龄的“老花”镜	(83)
1. 为什么会“人未老眼先老”	(83)
2. “老花”眼与“老花”镜	(84)
3. “老花”度数会越来越高吗	(84)
4. 近视眼不会“老花”吗	(85)
5. 如何佩戴适合自己的“老花”镜	(86)
6. 渐变多焦点眼镜	(86)
7. 多焦点镜片的优点	(86)
8. 多焦点镜片的缺点	(87)

一、“电脑眼”之烦恼—— 解读视频终端综合征

一位穿着讲究的女性走出了眼科医院的大门，在这儿，她终于知道自己眼睛总是酸痛的原因了！她 33 岁，会计工作，感觉近半年来电脑工作后眼睛酸痛、看近模糊，自己点氯霉素眼药水无好转；近半月来，出现眼睛胀痛和头痛，睡眠也不好，服用一些消炎药，效果不好；去医院内科看过，身体基本正常。刚才经过这家眼科医院医生的详细检查后诊断为视频终端综合征和干眼。原因是她的眼睛最近 1 年来每天在电脑前工作超过 8 个小时，用电脑表格做账目，文字小，用眼过度劳累；并且她习惯在距离 40 厘米左右的电脑屏幕前工作，导致眼睛疲劳。知道原因就很容易治疗了。

视频终端综合征(Computer Vision Syndrome, 简称为 CVS),是由美国视光学协会提出的一个新名词,它指的是由于长时间近距离操作电脑或者从事电脑相关工作而引起的各种眼部不适和视觉问题。视频终端综合征是因为使用电脑引起的。那么,为什么电脑使用者会引起视频终端综合征?视

频终端综合征具体有哪些表现？电脑使用者都会得视频终端综合征吗？视频终端综合征可以防治吗？社会上广大的电脑使用者，你了解吗？

（一）为什么有“电脑眼”之烦恼

视频终端综合征的“罪魁祸首”就是电脑。电脑作为一种视频终端，带来的问题其实不仅仅是对视觉的影响，同时，随着广泛且长时间使用电脑，带给操作者的身体问题也越来越常见，包括出现颈肩腰肌肉、骨骼等不适，甚至对内分泌系统产生一定的影响。近年来，越来越多的电脑使用者的眼睛问题随之而来，也引起大家对眼睛的重视。

“电脑眼”的烦恼，根源在哪儿？

主要包括 3 个方面：一是电脑显示屏，二是人类眼睛本身的特性，三是电脑工作的特性。

1. 特别的电脑显示屏

电脑显示屏不同于纸张。显示屏是一个独立的发光物体，而纸张本身不会发光；显示屏有一定的刷新频率，而纸张没有刷新频率；显示屏存在不同的分辨率，而纸张没有；显示屏会受到外部其他照明光源反射光的影响，纸张则不存在明显的反光；显示屏的位置和距离调整起来不太方便，书本纸张可以简单

✿ 一、“电脑眼”之烦恼——解读视频终端综合征 ✿

地用手来移动……种种迹象说明,用惯纸张的人类的眼睛突然改变成要注视这个特别的注视目标——电脑显示屏,很多问题就来了……

2. 人类的眼睛——“精密的照相机”

人类的眼睛就是一架非常精密的照相机,但它又不完全等同于照相机,它是一个极其精密的视觉系统,它的奥秘无穷!人眼在注视远处物体时是放松和舒适的,在看近处的物体时,需要眼睛的调节聚焦,同时眼外肌参与协调双眼的运动。但是,眼睛是最敏感的器官,它很容易“受伤”:长时间的近距离工作后,长久的眼睛调节聚焦后容易引起眼疲劳甚至头痛等。这就是为什么人眼会在使用电脑后容易疲劳的根源(图1)。

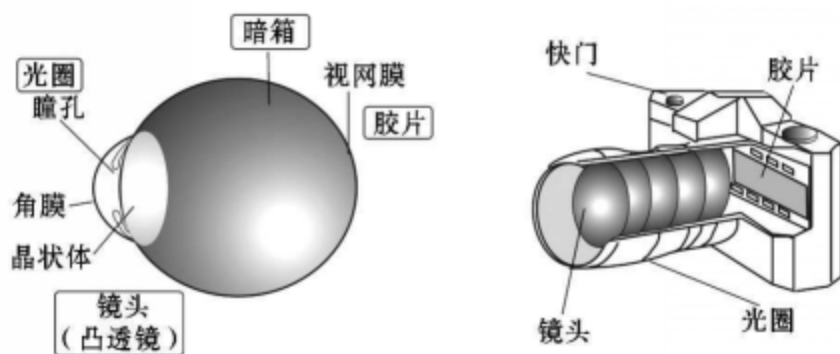


图1 人眼如同照相机

3. 电脑工作的“烦恼”

(1)工作室的烦恼:电脑工作室就是一个眼睛的特殊视觉环境,照明环境是电脑工作室中最重要的组成部分。电脑工作环境给眼睛带来不少的“烦恼”:①当周围的光源很亮并照射在电脑显示屏上时,最易发生眼睛不适,过亮的周围照明减少显示屏的可视度,增加反射光和眩光,必然导致不适感。②空气温度和湿度不适合也容易引起眼睛不舒服,尤其是强气流、高温和低湿度更容易导致干眼和眼疲劳。③手提电脑的广泛使用,随时可以在室内和室外不同的环境使用,如机场、饭店、操场、书店和咖啡厅等,这些视觉环境缺乏稳定性。

(2)工作本身的“烦恼”:电脑工作多样化,如浏览网页、发 email、聊天、网上购物等,而不同的电脑工作对于不同的电脑使用者有不同的视觉要求,不同性质的电脑工作对于人眼的影响也不一样。现代社会电脑的使用,已经从办公室内的文字输入工作,转变为包括学习、聊天交流、娱乐、商务等各种类型的电脑工作,不同的电脑工作使用不同的材料,有数字、文字、表格、声音和视频等。这些都有不同的特点,如静态和动态、单个和多个、简单和复杂等变化多端。因此,容易“受伤”的眼睛经不起电脑工作的