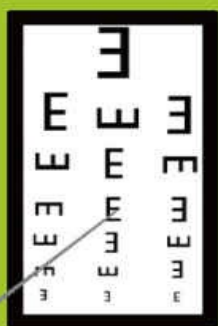


儿童视力保护 百科全书



培养孩子爱眼、护眼的好习惯
明亮的视野，从儿童期开始呵护

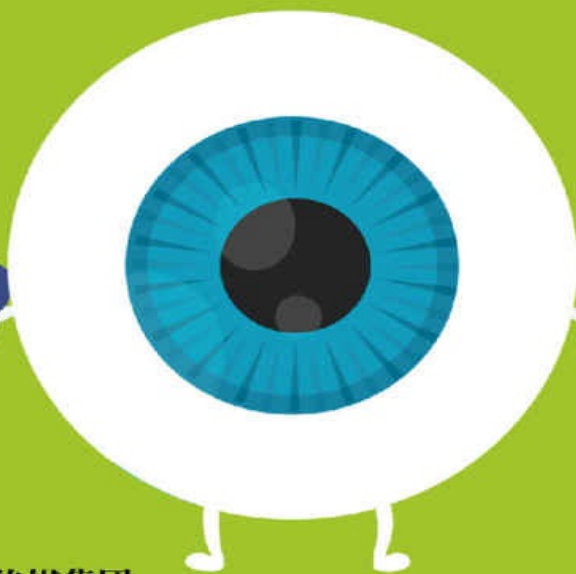
有图有料，
好学易练，
给孩子一个明亮的世界



李肖春◎著

斜视、近视
远视、弱视

预防比矫正更重要



天津出版传媒集团

天津人民出版社

目 录

[前言](#)

[第一章 儿童期是培养孩子好视力的关键期](#)

[为什么说儿童期是培养孩子好视力的关键期](#)

[儿童各阶段视觉发展规律及其培养重点](#)

[不同年龄阶段孩子的视力检查法](#)

[哪些因素影响儿童的视力发育](#)

[视力的好坏与孩子大脑的发育密切相关](#)

[第二章 良好的生活习惯与环境，预防孩子视力低下](#)

[给宝宝创造良好的视觉环境](#)

[选择有利于孩子眼睛的灯光或照明](#)

[电子产品对儿童眼睛伤害大](#)

[正确的看书姿势有利于保护视力](#)

[加强体育锻炼，预防视力低下](#)

[第三章 合理膳食，养出孩子炯炯有神的眼睛](#)

[吃富含钙的食物，增强视网膜的弹性](#)

[吃富含维生素的食物，保护眼睛健康发育](#)

[吃富含蛋白质的食物，补充眼球中的重要成分](#)

[高糖食物：孩子好视力的“大敌”](#)

[烧烤油炸食物：孩子坏视力的“催化剂”](#)

[第四章 小小游戏，在欢乐中提升孩子的视力](#)

[摇摆游戏：眼睛扫视运动，使视觉更清晰](#)

[追踪游戏：训练孩子的追视能力](#)

[有趣的黑白卡：刺激孩子的视觉神经](#)

[身体真有趣：锻炼孩子的手眼协调能力](#)

[灯光游戏：训练孩子眼睛对光的敏感度](#)

[彩虹游戏：提升孩子视细胞的辨色力](#)

[阳光浴眼游戏：用光照激活视神经中的细胞](#)

[掌心捂眼游戏：开启右脑的想象之门](#)

[第五章 改善儿童常见视力问题的辅助训练方法](#)

[斜视：平衡两眼眼肌力量的训练](#)

[近视：调整眼轴，增强晶体调节的训练](#)

[远视：变换目标训练](#)

[弱视：精细作业训练](#)

[第六章 解析家长对有关孩子眼睛的一些疑问](#)

[孩子爱眨眼是怎么回事](#)

[沙眼是沙子进入眼睛引起的吗](#)

[怎样给孩子配一副合适的眼镜](#)

[散瞳验光到底是什么](#)

[润眼药水能缓解眼睛疲劳吗](#)

[如何对儿童的眼外伤进行急救护理](#)

[戴隐形眼镜需要注意哪些问题](#)

[附录](#)

[您的孩子以后会近视吗](#)

[您的孩子有散光吗](#)

[新版眼保健操](#)

[世界各国保护儿童视力的妙招](#)

[孩子眼睛的定期筛查](#)

[儿童近视手术小知识](#)

[后记](#)

[保护孩子的视力，家长须增长保健知识](#)

版权信息

书名：儿童视力保护百科全书

作者：李肖春

出版方：天津人民出版社

出版时间：2019年 07月 01日

ISBN：9787201118536

版权所有 侵权必究

前言

眼睛是心灵的窗户，人们靠眼睛感受外部刺激，将形成的印象传送到大脑，以此感知外界的事物。外界的信息80%是通过眼睛传入大脑的，所以视力的保护非常重要。

近年来，儿童眼病的发病率呈上升趋势。据不完全统计，5%~10%的学龄前儿童和10%的学龄儿童有视力问题。这不仅影响孩子的学习和生活，还影响孩子的心理健康和未来的职业选择。

孩子视力的优劣取决于儿童时期视力的发育。0~3岁是视力发育最重要的阶段，3~5岁视力仍继续缓慢发育，10岁以后视力发育已经达到成熟阶段。在孩子视力发育的过程中，任何原因造成的视力发育受阻，都有可能引起近视、斜视、远视、弱视等眼部疾病。如果未能及早发现、及早矫正，就有可能留下永久性的视力缺陷。因此，作为家长，把握好孩子视力发育的关键期和敏感期，保护好孩子的视力，对孩子的未来和整个家庭以及社会有着重要的意义。

阅读本书，可以帮助广大家长正确掌握保护儿童视力和预防视力不良的知识，让孩子养成良好的用眼、护眼习惯。本书在讲解有关儿童视力知识的基础上，从良好的生活习惯和环境、合理膳食、小小视力游戏等几个方面详细地介绍了如何保护孩子的眼睛、提升孩子视力的知识，并系统地阐述了儿童的常见视力问题及改善策略，科学解析了家长的一些疑问。

预防大于治疗，保护孩子的视力必须从小开始。世界这么美好，别

因为你的疏忽导致孩子模糊地看这个世界。

希望本书能够成为家长的得力助手，让孩子拥有健康、明亮的眼睛。

第一章 儿童期是培养孩子好视力的关键期

视力的好坏不仅影响着孩子日常的生活和学习，还影响孩子的心理健康和未来的职业选择。儿童期是孩子眼球和视神经发育的成长期，从小保护好孩子的视力，可减少孩子因用眼不当而造成的视力下降，也可使许多由于发现晚而延误治疗的视力问题得到及时的矫正。

为什么说儿童期是培养孩子好视力的关键期

为了不让孩子输在起跑线上，许多家长给孩子报各种各样的学习班，如识字班、阅读班或英语班等，殊不知过于繁重的学习压力是导致孩子视力低下的主要原因之一。另外，孩子视力低下还与家长忽略了视力培养的关键期有关。

好视力讲堂

儿童期是人生成长中的重要阶段，尤其是在学龄前，儿童的各组织器官功能均处于生长发育的关键时期。与其他器官的发育功能一样，儿

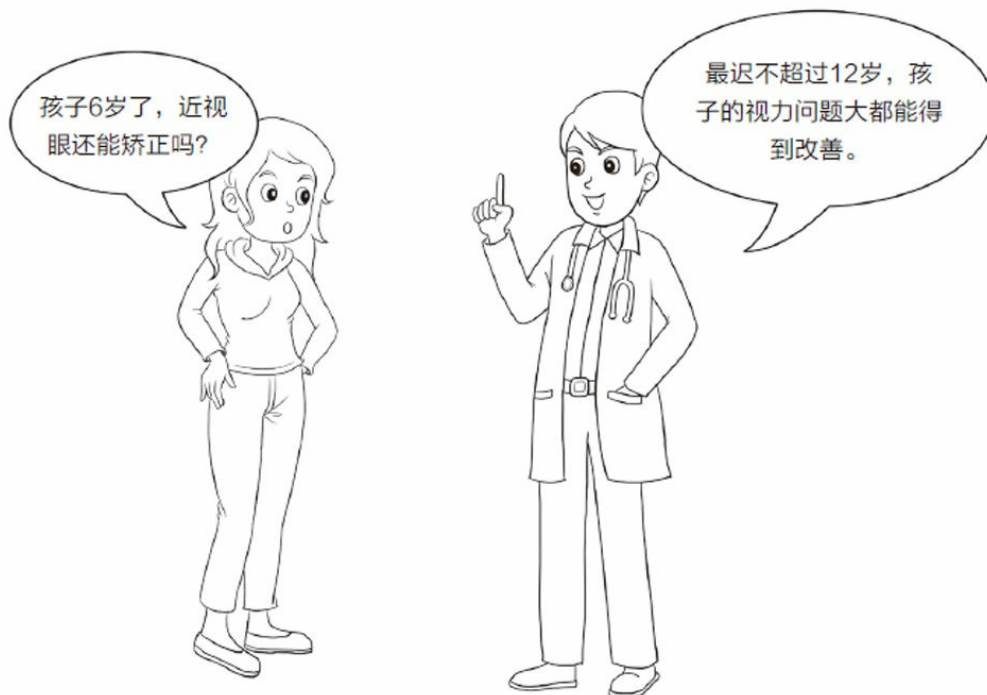
童的视力也是逐渐发育成熟的，在这个阶段，各级视功能逐步形成和成熟。视觉系统有相当的可塑性，因此，我们必须抓住儿童期这个培养孩子视力的关键期。

人的眼睛发育有两个重要时期：第一个时期是16岁之前，是眼球和视觉发育的成熟期；第二个时期是45岁以后的老花眼时期。对人们视力影响最重要的是第一个时期。

婴儿刚出生时，眼球通常是扁圆的，眼轴只有17毫米左右，所有宝宝都处于生理性远视状态。随着孩子的不断发育和成长，眼球也在增大，这时眼轴逐渐拉长，晶状体逐渐变扁，角膜逐渐变平，在相互协调下，远视度数逐渐降低。大概到六七岁时，孩子的远视基本消失，视力可达到1.0，变成正视眼。

但是，如果在孩子视力发育期间，过早、过度地让孩子使用电子产品，或者孩子的户外活动时间不足，就会导致孩子眼轴发育过快，与晶状体变扁、角膜变平不相协调。这样，孩子以后就很容易发展成近视。

总之，儿童期如有不良因素影响，就会妨碍视力的正常发育。当然，在这一阶段，如果家长能够尽早发现孩子视力的异常并及时采用正确的改善方法，在6岁左右，最迟不超过12岁，孩子的视力问题就能得到好转。而一旦错过了这一关键阶段，就很难再去解决孩子的视力问题了。所以，儿童期是培养孩子视力的关键期。



知识加油站

儿童的视功能

人眼的视觉功能包括光觉、色觉、形觉（视力）、动觉（立体觉）和对比觉。我们一般所说的视功能检查多指形觉（视力）的检查。视功能分为三级：同时视、融合视、立体视。同时视是指双眼能同时看到一个物体，但不必完全重合；融合视是指视觉中枢综合来自两眼的相同物像，并在知觉水平上形成一个完整印象的能力；立体视是指双眼由一定的视差，在上述二级的基础上形成的三度空间知觉，是双眼视觉的高级部分。

在儿童期，除了视力逐渐发育，其他视功能也随着年龄的增长逐渐发育和成熟，并逐渐能够承担眼睛的各种视觉功能。

温馨小提示

虽然说儿童期是培养孩子视力的关键期，但其实当胎儿还在妈妈腹中时，最先出现的器官既不是手，也不是脚，而是脑与眼睛。因此，孕期妈妈要注意培养胎儿的视力，为孩子将来的好视力打下基础。比如，在孕期要注意预防感染，保持良好的生活习惯，注意营养均衡，多吃有助于改善视力的食物等。

儿童各阶段视觉发展规律及其培养重点

视觉是个体最重要的感知觉之一，个体对外部环境的大多数感知信息都是由视觉提供的。儿童的视觉功能发育尚不完善，需要在外界环境的不断刺激下才能逐渐发育成熟。

好视力讲堂

儿童的视觉发展是一个渐进的过程，视力的状况会随着孩子年龄的增长及眼球的发育而变化，不同年龄段的孩子视力也不同。家长应了解孩子各阶段的视觉发展规律及其培养重点，给予细致的呵护，这样才能让孩子的视力健康发育。

1. 新生儿

视觉发展规律：孩子刚出生的时候，对光线就有反应，但此时眼睛发育并不完全，视觉结构、视神经尚未成熟，视力仅有成人的1/30。可以看到模糊的影像；瞳孔对光有反应，会眨眼；视力范围可达20~25厘米，但视野只有45度左右。

视觉培养重点：在这个阶段，家长应尽量多和孩子进行对视，最佳距离为20厘米。尽量多的刺激可以让孩子的大脑建立更多突触。新生宝宝喜欢注视复杂的形状、曲线和鲜明的对比色，具有这些特点的玩具或卡片都可以用来促进孩子视觉的发展。

2. 1~4个月

视觉发展规律：满月的孩子已经有了注视与固视的能力，会注视抱他的人，不过无法持续太久，眼球容易失去协调；接着，孩子开始用双眼追视移动的物体，追踪功能得以发育，而且，很快学会抓东西，开始学习眼和手的协调功能；4个月大的孩子已经可以展现出对某种颜色的偏爱，可以分辨出属于同一种颜色，但深浅不同的两种色彩。

视觉培养重点：在这个阶段，家长应经常给孩子看移动的物体，可以手持带有图案的卡片让孩子追视，每次训练的时间不要超过半分钟；在日常环境中多布置有色彩的图画、玩具和装饰。

3. 5~8个月

视觉发展规律：这个阶段的孩子的眼和身体的协调能力已经相当熟练，能够自由地够到和抓取物体；并学会双眼的集中和聚焦，能够在远近目标之间迅速和准确地转换焦距，即具有了调节功能；几乎拥有了和成人一样的视觉能力，比如对轮廓、色彩、距离、体积等的感知，感知远近、深浅的深度知觉也开始发展。

视觉培养重点：在这个阶段，家长应扩大孩子的视野范围，多带孩子四处走动，增加室外活动；让孩子辨别室内的人以及房间中的物品，有意识地带孩子去观察，培养孩子对外界的兴趣。

4. 9~12个月

视觉发展规律：这个阶段的孩子开始更好地使用双眼判断距离，能够比较准确地抓住和投掷物体。孩子在1周岁左右，视觉发育已经相当精确，开始对一些细小的物体产生兴趣，并能区分出简单的几何图形。

视觉培养重点：在这个阶段，家长应让孩子多玩一些球类、各种图形类的玩具，帮助孩子发展手与眼的精细协调能力；鼓励孩子在室内或室外探索感兴趣的事物，不要对孩子有过多的约束。

5. 1~3岁

视觉发展规律：孩子1周岁以后，喜欢借助眼睛引导手部活动，触摸所有看到的新事物，手眼协调能力快速提高；能够通过观察将事物配对，视觉分辨能力得到更好的发展；会集中注意力观看动画片或绘图。

视觉培养重点：在这个阶段，家长应对孩子加强安全教育，避免孩子发生眼外伤；多陪孩子读一些色彩鲜明的故事绘本，但读绘本的时间不宜过长，防止孩子眼疲劳。

6. 4~6岁

视觉发展规律：这个阶段孩子的视力已逐渐发育成熟，视觉的清晰度增加，6岁时能达到1.0，基本达到成人的视力水平。

视觉培养重点：这个阶段的孩子若视力异常，会有明显的征兆，如

喜欢眯眼或歪头看东西，喜欢揉眼睛等，出现这些情况家长要及时带孩子去检查。

知识加油站

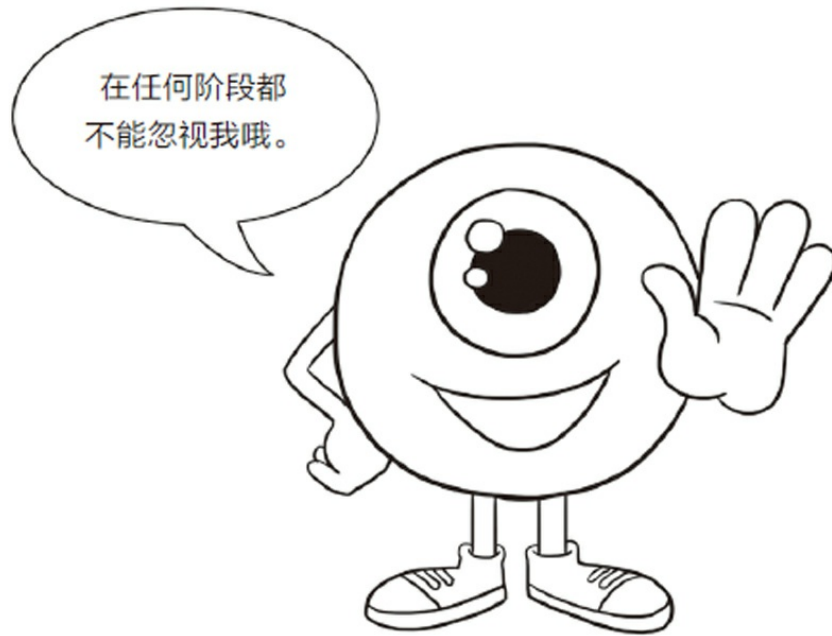
儿童视力发展规律的估算法

我们可以对儿童的正常视力标准进行估算，方法是用0.2乘年龄。如2岁孩子的视力可达0.4，5岁孩子的视力基本达到1.0。但孩子的视力发育是有个体差异的，有的孩子视力发展得快，有的孩子视力发展得慢，因此不能硬套公式。

通常，不同年龄段的孩子的正常视力有一个范围：2岁孩子的正常视力在0.4以上，3~5岁孩子的正常视力为0.5~1.0，6~7岁孩子的正常视力为0.7~1.0，7岁以上孩子的正常视力为0.8~1.0，并且每个阶段孩子的两眼视力在视力表上相差不超过两行。

温馨小提示

儿童视力的发展是较为缓慢的，其中2岁前是视觉发育最为关键的时期；2~5岁是巩固和提高视力最为重要的阶段，一旦视力的发育在这个时期发生障碍，那么以后将会很难恢复；6~12岁孩子的视觉功能仍然具有一定的可塑性。因此，孩子的视力在整个儿童阶段都要引起足够重视。



不同年龄阶段孩子的视力检查法

视力检查是检测眼睛能不能看清楚外界事物的最直观的方法。那么，视力检查到底是指什么呢？家长又该怎样去检查孩子的视力是否良好呢？

好视力讲堂

视力是生物利用光线形成的对周围事物认知的感知能力。它包括中心视力和周边视力两部分。中心视力指能清楚准确地看见物体的视力。周边视力指一个人的视野大小。平常我们说的视力检查中的视力指的就

是中心视力。

不同年龄阶段的孩子有不同的视力检查方法，家长可以根据孩子的年龄，参照以下方法进行视力检查。

1. 客观观察法

2岁以内的孩子可用客观观察法，检查口诀为：1月怕来2月动（“怕”是指怕光，“动”是指随大人的活动转动眼球），4月摸看带色物，6月近物能抓住，8月存在跟随目（大人手指到哪，宝宝的目光就看到哪，并固视不动），1岁准确指鼻孔，2岁走路避开物。

比如，检查1个月内孩子的视力，距孩子20~30厘米处，妈妈可用一笔式手电筒，一开一关照射孩子的瞳孔。正常孩子的瞳孔，能随之缩小放大，就是有对光反应。

2. 儿童图形视力表检查法

3~5岁的孩子可用儿童图形视力表检查法，它以孩子最感兴趣的花鸟、动物或物品绘制而成，用来代替E字表，检查孩子的视力。家长可遮住孩子的一只眼，让他看眼前0.5~1米处的儿童图形视力表，如果孩子能够说出这些图案的名称，就说明孩子看清了这个图案的轮廓和细节，那孩子未遮盖的眼睛的视力就没有问题；当用另一只眼看时，如果孩子常说错上面的内容，或孩子变得很烦躁，急于打开被遮盖的眼，说明未遮盖的眼睛的视力可能出现了问题。

检查时，家长要耐心细致，与孩子沟通感情，争取得到孩子的信任和配合，从而获得较为准确的视力检查结果。

3. 成人视力表检查法

5岁以上的孩子，可用成人视力表检查法。检查应在孩子健康状况良好的情况下进行。检查视力的场所必须明亮。对孩子进行视力检查，家长最好事先示范检查的过程。检查视力时，先查右眼，遮盖左眼；再查左眼，遮盖右眼。

注意，孩子的视力发育存在着个体差异，有的可能提前一些，有的则稍晚。孩子只有出现明显的迟钝，才有可能是视力问题。采用以上方法检查孩子的视力时发现孩子有以下几种表现，就要及时去看眼科医生：（1）有畏光、流泪及眼睑痉挛等不适症状。（2）眼睑下垂，需仰头视物。（3）视物时经常眼斜、歪头或距离非常近。（4）走路缓慢或不敢走，玩耍时活动范围局限。（5）经常眯眼或频繁眨眼。

知识加油站

孩子的视觉检查

孩子需要做的视觉检查有视力检查、色觉检查、暗适应检查等。

具体的检查项目有很多，但不是每一项都需要孩子去做。通常，孩子需要做的检查有视力检查、裂隙灯检查和屈光检查（验光检查）三项，通过这三项检查可大体了解孩子眼睛的情况，判断孩子的视力好坏、屈光是否正常等。

温馨小提示

孩子的很多视力问题或缺陷都在儿童期被忽略，从而造成了严重后果。家长应尽早带孩子去做视力检查，及早发现问题，并采取补救措施，这能避免孩子很多的视力问题。所以，建议孩子3~4岁的时候就开始视力检查。



哪些因素影响儿童的视力发育

我们经常看到很多低龄的孩子就已经戴上了厚厚的眼镜，看得人很是心疼。为什么孩子这么小就戴上了眼镜呢？您是否知道哪些因素影响了孩子的视力呢？