

<<明明白白配眼镜>>

图书基本信息

书名：<<明明白白配眼镜>>

13位ISBN编号：9787122054180

10位ISBN编号：7122054187

出版时间：2009-8

出版时间：化学工业

作者：呼正林 编

页数：131

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<明明白白配眼镜>>

### 前言

我是一名从事眼?视光学职业教育的工作者，从事这项工作已将近三十年。在这三十年中，经常会有一些戴眼镜的同仁、邻居和朋友，来了解有关验光、配镜的问题，比如怎样选择眼镜架，怎样选择眼镜片等。

目前，绝大多数戴镜者，要想了解验光与眼镜的问题，只能通过阅读有关眼科保健，爱眼护眼的科普书籍。

但是，这类书籍的种类尽管不少，但以验光、配镜为中心问题来阐述的书还比较少。

从同仁、邻居和朋友经常不断询问这一情况来看，戴眼镜的人还是非常想了解这方面的知识的，也有不少眼镜界的同仁建议笔者为广大戴眼镜的人写这样一本书。

基于以上情况，笔者将从事眼?视光学职业教育以来经常被询问的问题进行了梳理，并将职业培训中学员们提到的相关问题汇集。

在这两类问题的基础上，挑选出与眼镜使用者关系最为密切的问题，将其分成十个部分。

考虑到读者在阅读本书时，可能会采取选择阅读的方式，因此在写作时也做了相应设计：即令每个部分均是一个整体，而其中的每一个题目也均是一个独立的问题。

由于本人学识所限，书中还可能会有一些疏漏和欠妥之处，希望广大读者，特别是眼镜行业的同仁们予以指正，并提出宝贵的意见。

## <<明明白白配眼镜>>

### 内容概要

《明明白白配眼镜》主要介绍了在日常用眼方面及配、戴眼镜过程中我们应该了解的一些屈光、验光和矫正方面的相关常识，从专业角度针对眼的屈光、验光、眼镜架与眼镜片的选择、隐形眼镜等方面展开讨论，用通俗易懂的语言深入浅出地介绍了科学性的知识，能给读者更直观更形象的认识，以便读者在日常生活中活学活用，正确的验光配镜，从而实现保护视力、改善视力的目的。

《明明白白配眼镜》可供广大关心眼睛健康、期望获得或保证良好视力的人们参考使用，尤其适合广大少年儿童家长阅读参考。

## &lt;&lt;明明白白配眼镜&gt;&gt;

## 书籍目录

1 你的眼睛 我的眼睛眼的结构2看的基本过程3看远与看近4双眼看的奥秘4眼的长短与屈光不正5散光眼6眼累,就是视觉疲劳8隐性斜视是一个不可以忽视的问题9内斜视与弱视对视觉功能的危害10眼?视光学矫正要解决哪些问题11近视预防12屈光矫正的优劣122 验我 变被动为主动什么时候需要验光16验光的程序17变被动为主动18常用的验光设备19电脑验光与常规验光的PK24验光方法25视觉是检验验光质量的最终标准27关于散瞳验光28瞳距测量30单眼观察:是规范测量瞳距的基本要求313 眼镜架 我挑我的眼镜架的结构34眼镜架的种类34瞳距决定眼镜架的尺寸36脸型决定眼镜架的镜圈款式38肤色决定眼镜架的颜色39经济状况决定眼镜架档次41年龄与爱好决定眼镜架的时尚41眼镜架选择的最基本要求424 镜片的选择方略透镜在屈光矫正中的应用46镜片的种类47镜片的光学质量与肉眼识别54挑选眼镜片需要了解哪些信息585 眼镜 新丁 考察新眼镜合用吗?

62新眼镜“实战”训练656 话说隐形眼镜的C D隐形眼镜的佩戴原理70时尚与危险的并存71C1:隐形眼镜与框架眼镜的镜度换算72C2:隐形眼镜的优势73C3:隐形眼镜的不足75C4:隐形眼镜的禁忌症76C5:隐形眼镜的适应证77C6:隐形眼镜的选择77C7:Ortho?K OK77D1:戴用隐形眼镜的“正常”反应78D2:隐形眼镜戴用的眼部异常现象79D3:安全与健康戴用隐形眼镜807 屈光矫正中的刀光剑影屈光矫正中的“歪理”84方兴未艾的屈光手术86屈光手术:三思而后行89什么情况下,近视眼的发展会加快90如何保证眼镜的质量92关于渐进眼镜938 善待我们的眼睛劳逸结合96视觉作业的合理条件97视屏作业应当注意的问题100戴用眼镜仍旧要讲究用眼卫生102眼镜的使用寿命1059 致家长 如何保护孩子的视力家长所面临的问题108青少年眼睛在屈光发育方面的规律108“真假”近视眼109让近视度数增加得慢一些111什么样的视觉行为对眼是不良的112什么样的视觉行为对眼是有益的114吃什么食物对近视眼潜在的危害较大116吃什么食物对眼睛是有益的117已经近视了,可不可以不戴眼镜?

118已经配眼镜了,怎样使用更科学呢?

118什么情况下,应当配用新眼镜119青少年,尽可能减少隐形眼镜使用的时间120青少年近视眼,严禁接受屈光手术矫治120家长怎样为孩子确定屈光矫正方式12110 眼睛的食疗保健与视力关系最为密切的几种维生素126锌、钙是舒适视觉不可缺少的元素127眼睛保健推荐食谱129参考文献

## &lt;&lt;明明白白配眼镜&gt;&gt;

## 章节摘录

人的眼球结构如图1-1所示。

简单地说，眼球的结构就是：三层皮、一碗水，一个火烧一坨冻，火烧前面开个窗，后面小把偏一旁。

最外面的一层“壳”就是外膜，我们将其称为纤维膜。这层膜由两个部分组成。

一部分是位于眼球最前面的，被称为角膜，另一部分是角膜后面的表面积较大的白色的巩膜。

其中角膜是透明的，表面看上去角膜是圆的，实际并非如此。

角膜是一个横椭圆的状态，它的垂直直径要小于水平直径约1毫米。

角膜的这一特点对于眼的屈光性质是有意义的，这说明：人眼存在轻度的散光是正常的，程度轻的散光在达不到0.5DC时，就会被判定为没有散光。

接下来一层是眼的中膜，这层膜，被称为葡萄膜。

这层膜从前到后的形态有很大的差别。

最前面的一部分有人说像车轮，也有人说像法轮，这个部分就被称之为虹膜，由虹膜围成的窗E1就叫做瞳。

孔。

正常情况下，瞳子1是外界光进入我们眼的唯一通道。

虹膜后面是由横截面呈三角形态的环状结构，这就好像在此筑建的环状的坝。

最后面是衬在“壳”里的“卵壳膜”，这部分结构就叫做脉络膜。

最里面的一层是“卵壳膜”，这就是视网膜。

这是外界物体在我们眼内留下影像的部位，也是我们主观视觉过程真正启动的部位。

视网膜上有两个特别功能区域。

倘若，以眼的光轴为分界线的话，靠外侧的这个非常狭小的区域，就叫做黄斑区，这个区域的中心为一个0.2毫米凹陷，这凹陷就叫做黄斑中心凹。

这是我们获得清晰视觉的唯一的区域。

通常我们将眼的外、中、内这三层膜，统称为眼球壁，简称球壁。

眼球剩下的部分就是眼内容物，简称眼内容。

<<明明白白配眼镜>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>