

视力保健





眼睛是人体重要的器官,是心灵的窗口,是人们生活、学习、工作的第一要素。



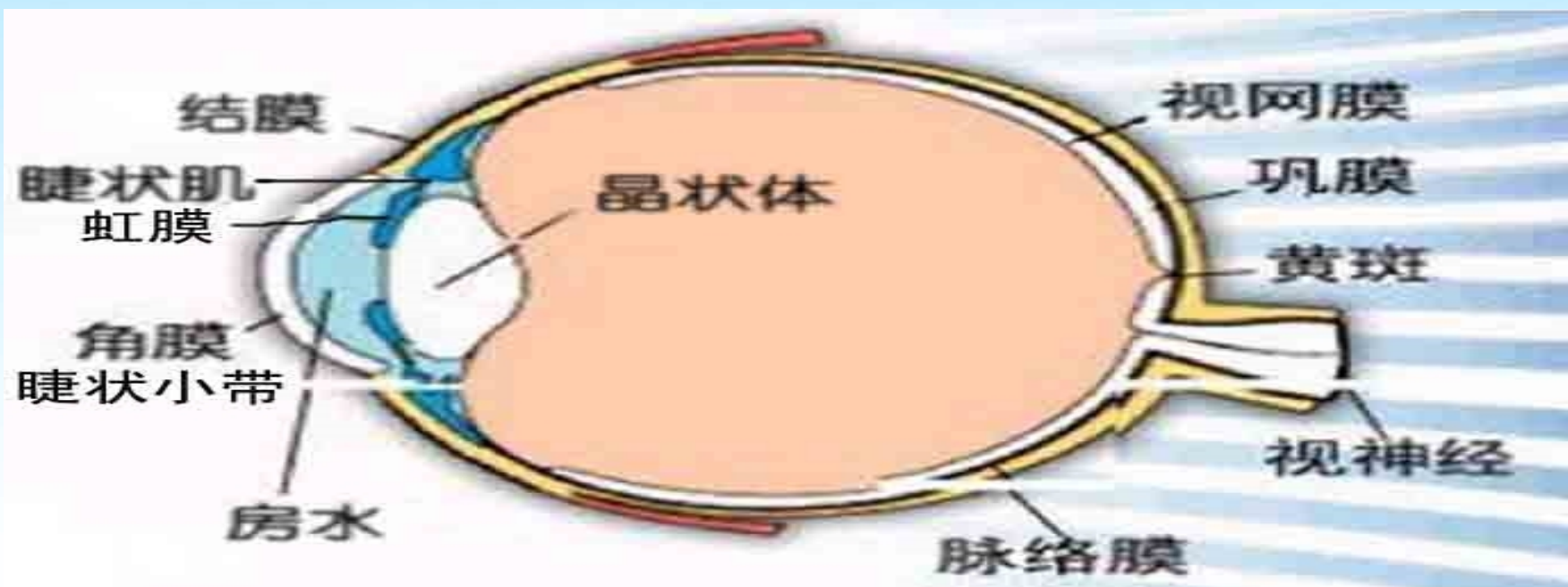
华侨中学初中部各年级
近年来视力不良（主要是近视）发病率（%）

年份		2012—2013 学年		2013—2014 学年		2014—2015 学年	
性别		男	女	男	女	男	女
年级	初一	75.51	84.57	71.23	78.96	72.58	83.63
	初二	79.36	88.6	77.19	84.86	79.26	87.76
	初三	78.97	88.96	83.08	92.82	78.89	87.88
合计		78.12	87.74	77.54	86.37	76.91	86.38
总计		82.87		81.77		81.33	



认识眼睛

眼球的构造与照相机相似，整个眼球完全封闭有如照相机的暗箱



眼球的三层构造

♪最外层是白色的巩膜和前方透明的角膜

♪第二层为脉络膜，含有血管和色素（瞳孔是光线进入的通道）

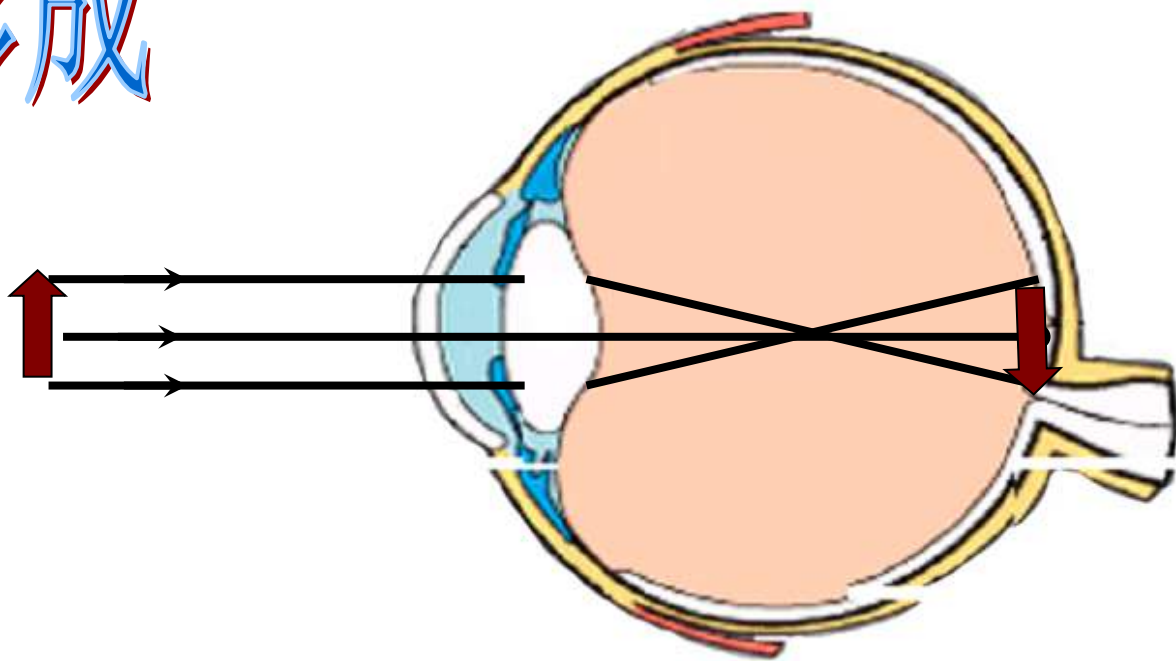
♪最内层是视网膜，视网膜布满感光细胞



视觉的形成

屈光系统

- 1、角膜
- 2、房水
- 3、晶体
- 4、玻璃体



什么是屈光不正

💣青少年视力低下，主要是眼屈光不正所致

💣视力正常的眼睛，当平行光线进入眼球后，焦点正好聚焦于视网膜上，影像清楚，这种眼称为正视眼



💣在不用调节的情况下，平行光线进入眼球后，在视网膜前或后聚焦，形成模糊影像，称为屈光不正

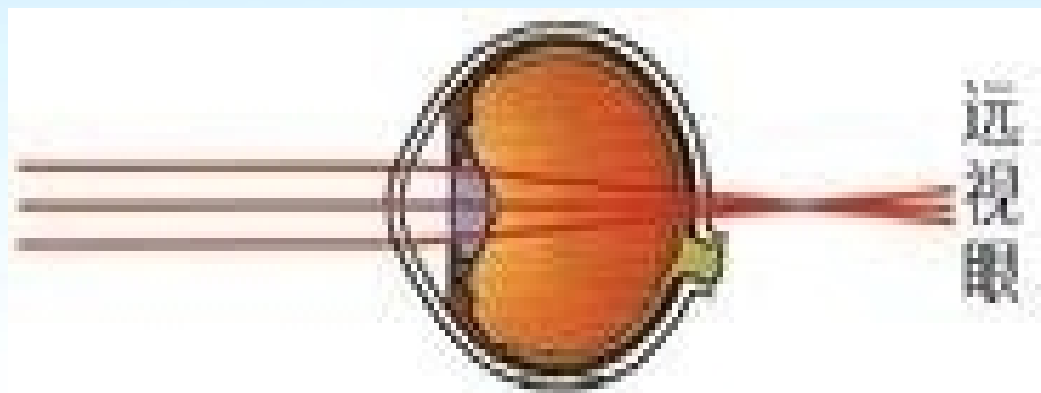
💣屈光不正包括近视眼、远视眼、散光眼

。



什么是远视

当调节处于静止状态时，平行光线经眼屈光系统屈折后，焦点位于视网膜后，不能形成一个清晰的图像，而只能形成一个模糊的光圈



什么是近视

在眼不用调节时，平行光进入眼内后，在视网膜前结成焦点，光线在视网膜上不能结成清晰的像，而是形成一个模糊的光圈，故不能看清远方的目标



近视是视觉形成被破坏的 一种常见结果

近视 ←→ 视近



假性近视

♪假性近视是指当过度使用眼力，会使我们睫状肌痉挛，造成看远方的东西不清楚，就好象近视眼一样，我们就叫它做「假性近视」

♪既然是肌肉过度紧张、过度调节，所以只要我们能使肌肉放松，比方说休息或用睫状肌松弛剂点眼，就可使看远方的视力回复



近视的成因

◎先天原因：遗传—父母患有近视的

◎后天原因：环境

★超长时间用眼

★不科学用眼

★不均衡营养

★外界创伤

★光线强弱



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/7562011341410144>