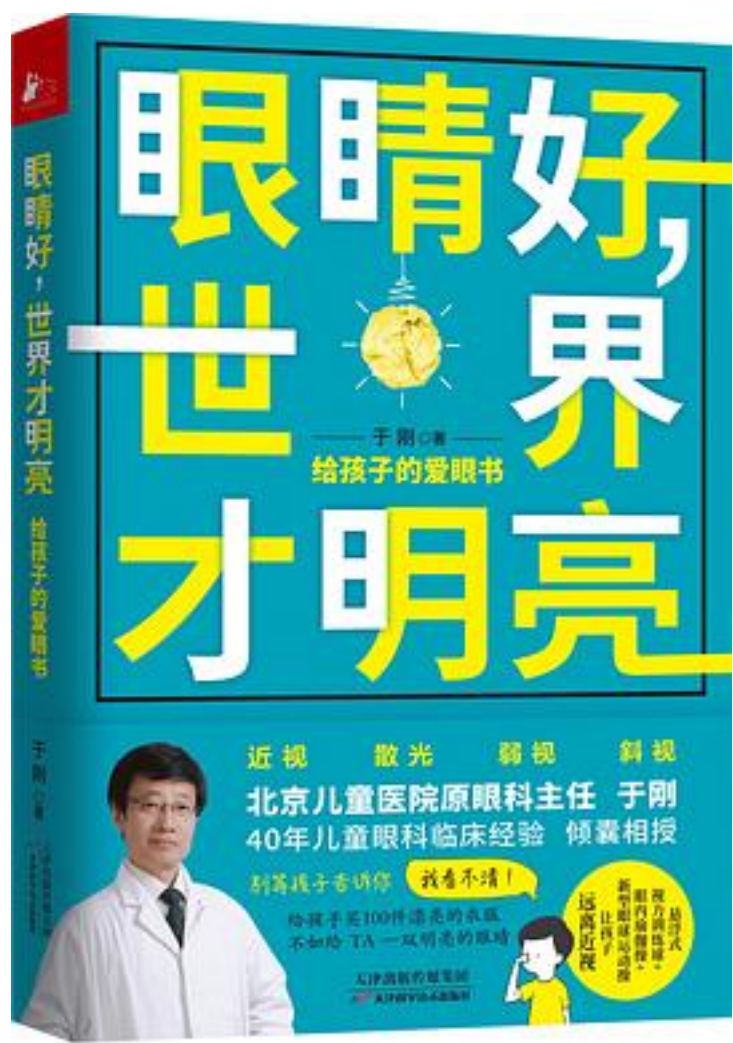


眼睛好，世界才明亮：给孩子的爱眼书



[眼睛好，世界才明亮：给孩子的爱眼书_下载链接1](#)

著者:于刚

出版者:天津科技出版社

出版时间:2020-5

装帧:平装

isbn:9787557675271

你知道吗？

孩子视力不好，不仅仅是电子屏幕的锅——可能源自你意想不到的生活细节；
以为近视不可逆，过早让孩子戴上小眼镜——你可能错过了改善孩子视力的黄金时机！
成长中，每位父母都能够扶起摔倒的孩子，
却不知道该如何擦亮那双模糊看世界的眼睛。
关于孩子的视力，你了解多少？

原儿童医院眼科主任，现美和眼科顶级眼科专家于刚，集结42年临床和医学经验，用科学的理论和通俗的语言，解读儿童视力的前沿知识。

从如何打造良好的生活习惯、营造护眼环境、合理规划膳食，到陪孩子进行小小视力游戏、戴上前沿仪器延缓近视、室内模拟远眺……本书详细讲解了爱眼、护眼知识，教会父母们如何把握时机提升孩子视力，并系统介绍了儿童常见视力问题的相应策略，提醒家长们要把握孩子眼睛发育的关键期，为孩子打造一个明亮的世界。

矫正孩子的视力，父母能做到的，绝不只有带孩子去医院而已！

作者介绍:

于刚，特级专家，主任医师，美和一唯儿诺儿童眼科连锁机构总院长，“宝宝眼”医生集团创始人。中国知名互联网医疗平台“好大夫在线”个人主页浏览量超过1亿。

原北京儿童医院院长助理，眼科主任。中华眼科眼眶、肿瘤、整形学组委员，北京医学会眼科分会副主任委员，北京医师协会眼科医师分会副会长，中国妇幼保健协会儿童眼保健专委会主任委员，中国视光产业分会副会长。

第四届全国优秀院长，被授予“有突出贡献专家”称号，曾获“省长特别奖”“五一劳动奖章”，取得多项国家专利。

擅长：小儿眼病、斜视弱视、上睑下垂、小睑裂综合征、小儿疑难泪道、眼球震颤、病理性高度近视后巩膜加固等手术，率先在国内开展斜视、弱视、眼球震颤视光网络训练、治疗。研发并改进儿童上睑下垂E-ptfe高分子材料悬吊术、低龄儿童MTS硅胶悬吊术、斜视眼外肌调整缝线术、肉毒素注射治疗婴幼儿眼球震颤，发明RETLING泪道插管器械，发明悬浮式视力训练球、缓解成人视力疲劳。

目录: 第一章 视力进化论 1
近视是一种慢性病 2
你需要先了解“眼睛的构造” 5
孩子视力发展的秘密 9
孩子的“视力银行”，让孩子视力富足的宝藏 13
什么是真正意义上的近视？ 15
孩子视力好≠眼睛健康 20
孩子看不清楚东西，是近视造成的吗？ 23
第二章 给孩子一双明亮的眼睛 27
导致孩子近视的原因 28
遗传因素很关键 28
人类进化催化了近视的发展 31
生活中的坏习惯，容易让孩子早早近视 38
电子产品如何用才能不伤眼？ 38

怎么看书才能不导致近视？ 39
读写姿势不良会促使近视发生与发展 40
明明近视了，就是不戴眼镜 41
熊孩子不会表达，父母如何知道孩子有近视？ 42
孩子看电视越来越近 42
孩子看电视、写作业经常歪着头 43
孩子总是喜欢眯眼看东西 46
孩子总爱揉眼睛，家长要警觉 48
孩子突然对好看的绘本没有了兴趣 51
总是说看不清黑板，成绩一落千丈 52
第三章 给保护视力一个科学的方法 55
十大法宝，帮助孩子预防近视 56
预防近视最有效的天然方法 56
带孩子放风筝 59
独创悬浮式视力训练球 60
眼保健操保护视力的原理 61
超有效的新型眼球运动操 62
随时随地都能做的眼内瑜伽操 64
端正读写坐姿势，减轻视疲劳 66
电子产品会造成孩子近视的原理 68
“20—20—20”护眼法则，不当近视眼候选人 69
晚上孩子学习，放松眼睛小妙招 72
关于保护视力的各种谣言 74
孩子睡觉时，开小夜灯对视力是否没影响？ 74
有护眼灯就能不得近视吗？ 76
护眼灯的颜色挑选，学问可大了 78
看书灯光越亮越好，亮一点省眼睛？ 79
“以形补形”能预防近视吗？ 80
把屏幕换成绿色，就能保护眼睛吗？ 81
看绿色植物能保护视力吗？ 81
孩子什么情况下应该戴墨镜？ 82
“网红”眼药水有用吗？ 83
孩子应不应该留刘海？ 85
防蓝光眼镜有用吗？ 87
保护眼睛的诀窍：你的孩子吃对了吗？ 88
控制糖的摄入量，是保护视力的第一步 88
碳酸饮料还能影响视力？ 89
补钙竟然能强壮眼睛 90
花青素能有效护眼 90
叶黄素对眼睛的发育有好处 90
多吃胡萝卜素亮眼睛 91
维生素补好，视力不疲劳 92
为什么要多吃蛋白质？ 93
看看国外控制孩子近视的奇想妙招 95
美国：学校和家长联合制定的“八项注意” 95
加拿大：无论如何要保证2小时的户外活动 96
法国：把孩子的眼科检查放在社保里 97
德国：给孩子戴“巫婆眼镜” 98
日本：课桌可以调节高低 99
像每年体检一样，给孩子建一个视力档案 100
第四章 假作真时真亦假，孩子近视也需要“打假” 105
真假近视傻傻分不清，小妙招教你如何分辨 106
错把假近视当成真近视，会毁了孩子一生 106
常用的判断孩子近视的方法 107

父母看得懂验光单，心里才踏实 109
孩子有了假性近视，科学让父母有方法 112
最需好眼力的运动员给我们的启示 112
科学上有办法让孩子不再假性近视 116
仪器能帮孩子的眼睛做运动，和假性近视说再见 117
第五章 科学干预，合理应对，近视可以控制 121
真性近视原来是这样 122
什么是真性近视？ 122
了解孩子的真实视力，家长应该知道什么？ 124
近视的程度如何划分？ 126
近视的科学辟谣：不要让以讹传讹的谣言耽误了孩子 129
“戴了眼镜就摘不下来了，所以千万不要戴眼镜” 129
“戴眼镜，度数会越戴越大，还不如不戴呢” 130
“孩子近视了，上课往前坐几排就看清楚了” 131
“戴眼镜，眼球会突出，就不好看了” 131
“眼镜上课戴就行了，下课就可以摘了” 132
“近视了，将来做个近视眼手术就行了” 133
．．．．． [\(收起\)](#)

[眼睛好，世界才明亮：给孩子的爱眼书_下载链接1](#)

标签

健康类

眼科

科普

医学

待处理

评论

对于了解眼部健康知识很有用的，除去基因影响，保护眼睛的方法无他，眼睛发育阶段，每天接触自然光线2小时，用眼遵循20-20-20法则，用眼20分钟看20英尺（6米）开外20秒。新学点眼药小技巧-不要直接滴在黑眼球上，应点在眼睑和眼球时间；一次一滴30~40微升足够，结膜囊只能容纳20微升。

对于每一位爱孩子的家长而言，这是一本不可错过的视力保健书，阅读这本书，除了了解近视眼的发生、发展规律外，还能学到科学有效的防治近视眼的方法，非常不错。

挺有意思的眼睛科普书，西西弗读完，简单易懂，为了7岁就近视的女儿学习学习，读完感觉OK镜必须得弄一个～

很权威的建议，纠正了一些大众对近视眼的误区，这样能更好地解决问题。

很实用的科普读物。从今天起给宝宝建立一份视力档案。

为了孩子的视力，这本书是一定要购入的一本，书中有很多实用的内容，可以预防孩子近视

现在女儿的视力还很正常，就怕日后会近视，这本书可以帮助孩子一直拥有完美视力

这本书能够提醒家长把握孩子眼睛发育的关键期，为孩子打造一个明亮的世界。

这本书是儿童眼科医院的主任所写的，但是我觉得同样适合成年人，我们阅读过多，电脑用的多，手机用的多也需要保护视力。

[眼睛好，世界才明亮：给孩子的爱眼书_下载链接1](#)

书评

上个月去医院看眼睛，因为眼前有的时候会出现漂浮物，就是在阳光下的时候就特别明显，那个漂浮物是圆形的小点，有的时候不是圆形的，像蚯蚓一样，在眼前出现，很是讨厌。

一个人胆战心惊的去医院挂号候诊，医生给我滴了眼药水以后，让我做了眼部B超，还有眼底检查，然后告诉我...

想喝一口热汤，雾气却模糊了眼镜，只能摇了摇头叹了口气，无奈地放下汤匙。400米长跑到了冲刺阶段，正准备发力，没想到眼镜不争气地往下滑，只能一边扶了扶眼镜，一边眼睁睁看着自己与冠军失之交臂。急着出门忘了戴眼镜，结果在路上遇见亲戚也没看到，和他擦肩而过也没有打招...

眼睛是心灵的窗户，是每个人了解世界、认识美好最重要的途径之一。我们形容一个人精神状态好往往会说这个人眼睛炯炯有神，形容一个人精明利落往往会说这个人目光锐利，形容一个人没有远见往往会说这个人鼠目寸光……由此可见，眼睛对于一个人来说是非常重要的，我们可以从一个...

经常听很多人说，眼睛是心灵的窗口，那你了解你的窗口嘛？我是一个近视很多年的人，本以为我拿到这本书是会像我的专业课书一样，厚厚的一本密密麻麻的都是字，但其实并不是，质感很好，内容通俗易懂，还有图解。读了这本书颠覆了我对眼睛的认知，我认为每一个孩子都应该读一读...

最近有一本书叫做《眼睛好世界才明亮》，是北京儿童医院原眼科主任于刚老师写的。我收到之后看了看觉得很不错。***** 1.于刚老师是谁 2.这本书里有什么？ 3.建议

***** 1.于刚老师是谁

于刚老师是一位非常权威的儿童眼科专家，有40年的儿童眼科临床经验，我第一次见他是在...

文|海蓝蒲雨 一提到眼睛，你会想起什么？

文学青年的我想起那句著名的诗，“黑夜给了我黑色的眼睛，我却用它来寻找光明”，你们呢？是贯穿整个少年时期的眼保健操还是那一副深邃不见底的眼镜，或者是想穿越回去，改变历史，让自己再也不近视，拥有一双深邃迷人的大眼睛。我...

黑夜给了我黑色的眼睛，我却用它寻找光明。

孩子是降临人间天使，每一个父母都希望自己的孩子能够健康快乐的成长。孩子们最初

对这个世界的认知是通过眼睛完成的，孩子们明亮有神的眼睛是世界最美好的样子。而如何让孩子们的眼睛一直明亮有神在当下是困扰父母们的一个问题。 众...

其实刚开始看到这本书的书名-《眼睛好，世界才明亮》，或者说收到这本书的时候，我对这本书并没有抱有多大的期待，我以为它只会是一种去督促孩子，或者说父母去多保护视力，多注意眼睛卫生的一本科普书而已，但是当我翻开这本书的第一页，也就是作者的序言的时候，我突然发现我...

保护孩子视力健康，再怎么重视也不为过。保持眼睛健康，做好防护是前提。不过，科学护眼，还得遵从科学的方法。 一、一个值得思考的问题
2020年是特别的一年，生活仿佛被按下了暂停键，席卷全球的新冠疫情让我们能够静下心来思考生命和人生的意义。这段时间，我思考得最多的一...

[眼睛好，世界才明亮：给孩子的爱眼书_下载链接1](#)