



如果說「眼睛是人的生命」，似乎太言重了，但若說「眼睛是人的第二生命」，却並不為過。

尤其當一個原本視力正常的人，忽然失去了欣賞這美好世界的能力，或者一個身心健康的人，却有嚴重的視力缺憾，需要別人照顧，那一份悲傷和無奈，相信不是局外人所能了解的。

當了多年眼科醫師，每次看到那些瀕臨失明邊緣的病人，臉上那種無言的悲哀，內心總有一份深深的感嘆。為什麼他們要遭受這種痛苦呢？難道這一切都不能避免嗎？其實，許多眼疾是可以預防或治療的，但往往因為無知而延誤了治療的機會。

目前，我國經濟發達，國民所得已達一流國家的水準，但有很多事情，却跟不上經濟的發達，國民的醫藥常識以及偏遠地區的醫療服務，即是一例。

近視問題引人注目

在這兒談近視，似乎有點趕時髦，因為目前台灣

的近視問題，已引起政府民衆的廣泛注意。各種書籍、研究報告，及治療方法，也都趁機推出。這其中，當然有真正屬於研究學問的好文章，但也有不少是以宣傳為目的。農民朋友容易接受到不正確的觀念，往往因「近視」而吃虧，所以希望能藉此給予大眾一個較明確的觀念。

什麼是近視？

以通俗的說法來解釋，近視就是近的東西看得清楚，遠的東西看不清楚。

眼睛等於照相機

這種現象如何造成呢？那就要用較科學的說法來解釋。

人的眼睛就像一個照相機，有鏡頭及底片的構造。眼睛最前面、位於中央的一片膜，叫做角膜，這是一片有彎度，透明的膜，它的大小就等於我們看到眼

睛黑色的部分。不要小看這片薄膜，它可以把照過來的光線折射，集中穿過瞳孔而投射到視網膜上。

視網膜有如底片

視網膜就相當於照相機的底片。它可以感到光的刺激，引起神經衝動而經由視神經傳到大腦，就產生視覺。

水晶體功同鏡頭

光線除了受到角膜的折射外，還受到水晶體的折射。水晶體的形狀和功能，更像照相機的鏡頭。它位於瞳孔的後面，屈折力沒有角膜那麼強，但它在睫狀肌的收縮和放鬆支配下，可以改變厚度，就可以增加或減少屈折力，這種作用稱為調節作用。由於這種調節作用，可以使光線準確的落在網膜上，就像照相時調整焦距一樣。

近視遠視都看不清

光線經過瞳孔，照入眼內，要集中一點於視網膜上，才能產生最清楚的視力。如果不能集中焦點在網膜上，就會模糊不清。不管它是在網膜之前或後，都不清楚。離開網膜越遠，就越模糊，如果焦點是落在網膜之前的，就叫做近視，落在網膜之後，就是遠視。（如圖）

配鏡矯正視力

近視或遠視的度數越深，成像的焦點就離開視網膜越遠。為了使成像落在網膜上，我們可以在眼睛前面加上眼鏡片來矯正。

近視要用凹透鏡，因為它可以把光線稍為發散再射入眼睛，就把成像的焦點往後移而落在網膜上。通常我們說一百度近視，在光學上應稱為一個屈光度，為了方便，下文將錯就錯仍說「百度」以提高衆人的注意。

錯誤觀念有待澄清

說到這裏，有幾個常見的錯誤觀念，要提出來糾正一下。

第一點：常遇到許多家長把表示視力好壞的單位誤為近視的度數。家長常說：「我的小孩近視 0.5」

。其實零點幾是檢查視力所用的表示法，正常視力應是 0.9 以上。而近視則以屈光度（百度）來表示，所以正確的說法是：「我的小孩視力 0.3，近視一百度。」

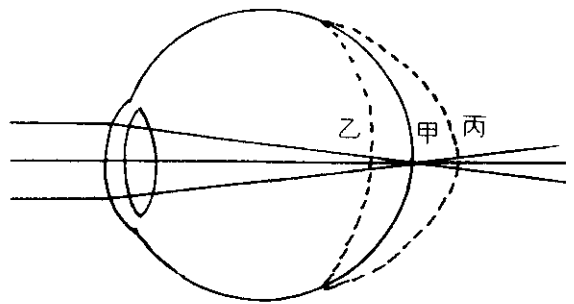
第二點：視力不正常除了近視之外，還有遠視。不要以為遠視就是看遠清楚，因為前面說過，光線落在視網膜後面叫做遠視，所以看遠也是不清楚的。因為遠視比近視少得多，這裏暫時不談，有機會再詳細解釋。

第三點是散光，就是所謂亂視，兩者是同一東西。許多父母以為亂視與近視完全不同，其實它是因為角膜的屈折力在各個方向不相同而已。舉例來說，在垂直方向和水平方向有不同度數的近視，相差就是亂視，並不是什麼特殊不同的疾病。

都市學生情況嚴重

近視可說是一種文明病，台灣由農業社會發展到工業社會，近視逐年增多。

根據調查，城市的近視比鄉村多，鄉村中又以高山地區最少。一項調查顯示蘭嶼居民只有 4% 視力不正常，但台大醫院調查台北市國小學童近視率，民國 53 年有 10.4%，民國 69 年為 20.8%。71 年獅子會的問



甲：正視眼—光線落在視網膜上
乙：遠視眼—光線落在視網膜後
丙：近視眼—光線落在視網膜前

卷調查，高中畢業生近視約佔76%，初中畢業生約佔56%。可見近視問題在我國確已到達嚴重的程度。

雖然，農村的近視率一定比城市低，但近年來台灣的農村也急劇地改變，現代化的結果，相信情形也不比城市好到那裏去。

近視分真假

一般的分類，把近視分為假性近視、真性近視和病理性近視。

真性近視依其光學結構分為屈折性近視和軸性近視。以治療的目的而言，以第一種分類最方便。

遺傳·環境影响大

近視的原因，理論很多，正因為理論很多，表示沒有一個真正最好的解釋。簡而言之，多半認為不外乎先天遺傳和後天環境。

遺傳對於高度近視，尤其是病理性近視，是最重要的因素。由雙胞胎的研究，以及家族的追蹤研究，顯示遺傳與高度近視有相當強烈的關係，但與輕度近視（600度以下）則關係不明顯。

至於環境，目前被認為是最重要的因素，尤其是學童的近視，所以又稱為學校近視或環境近視。由統計學可證明城市的近視比鄉村多，越發達的社會近視越多。

環境的因素，包括學業繁重，需要長時間近距離工作，照明不足，印刷字體不清或太小，讀書寫字姿勢不良，觀看電視時間過久等，都是大家認為最重要的原因。

最近的研究，認為近距離工作時眼睛的調節力增加，玻璃腔內壓力增高，以及外眼肌的作用，可使眼軸變長，形成近視。

近視日多令人擔憂

我們既然了解近視是因為眼睛的屈光異常，並沒有器質上的毛病，只要配上合適的眼鏡，不就清楚玲瓏了嗎？這樣說來，近視也並不怎樣可怕呀！

但話雖如此，如果全國上下，人人都戴眼鏡的話，試想將成一個怎樣的局面呢？讀書的，寫文章的，戴上眼鏡可能沒什麼關係，但若所有三軍將士，警察先生，工人，農民通通戴上眼鏡，那會造成多大的不便？何況，近視並不止戴眼鏡那麼單純，它會產生許多不適和合併症。

高度近視問題重重

戴眼鏡的朋友，尤其是高度近視，厚厚的鏡片，容易使眼睛疲勞，引起頭痛、頭暈，工作效率低，情緒緊張，有人甚至引起神經衰弱。

近視者的眼睛，容易玻璃體液化和混濁，產生飛蚊症，眼前不斷有小蚊子似的東西飛來飛去，令人苦惱。

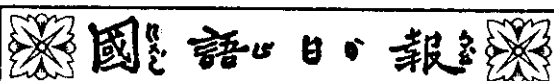
近視的朋友，運動和工作，極不方便，更易因玻璃破裂而傷害到眼睛。戴用隱型眼鏡的話，又會引起角膜破損，角膜炎等嚴重問題。

網膜剝離後果堪慮

近視眼的視網膜，最易產生變性，而引起視網膜剝離，一旦剝離，視力就離我們而去。

此外，近視往往在眼睛的「黃金地段」——黃斑部造成出血、結疤，嚴重剝奪了正常的視功能。

由此看來，我們應該視近視為可怕的敵人，因為它無孔不入，大大損害了國民健康，又有可能奪走個人寶貴的視力。



父母愛子女·子女愛國語日報

為什麼家家歡迎國語日報？

國語日報是一份「小型的大報」，內容純正高尚，消息迅速正確，短評「日日談」立論公正，專欄跟副刊可讀性極高。

國語日報全部用白話文撰稿，並且字字注上標準國音。常讀國語日報，可以學國語、學現代文字。

國語日報每天有「兒童」「少年」「家庭」副刊，並有兒童習作園地「我的作品」和「小畫家」。一份報，全家看。國語日報附贈的雙週刊「古今文選」經海內外各大中學選為國文課本。「書和人」是介紹書籍與人物的權威讀物。報費每月120元。

國語日報出版部

設有舒適美觀的書室，陳列本報出版的兒童讀物、家庭讀物、國語文書刊。每天營業到晚上八點，歡迎家長下班時帶子女來買書看書。

國語日報語文中心

設備雅潔舒適，教室氣溫調節，開有外籍人士和華僑華語班，國人國語正音班，中小學生作文班，成人、兒童書法班。採小班制，重視個別指導。

訂報電話：3412448

· 台北市福州街十號

出版部書屋電話：3413510 · 台北市福州街十一號之三

語文中心電話：3418821 · 台北市福州街11號之三三、四樓