

<<拯救孩子视力>>

图书基本信息

书名：<<拯救孩子视力>>

13位ISBN编号：9787122155801

10位ISBN编号：7122155803

出版时间：2013-2

出版时间：化学工业出版社

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>

## &lt;&lt;拯救孩子视力&gt;&gt;

## 前言

毋庸置疑，中国学生近视眼发生率在逐年上升。

笔者行医时，被家长问得最多的问题就是：“怎么能够保护孩子的眼睛，减少近视眼的发生？减少视力不良的产生？”

作为眼科医生，除了看病、手术，更应该把眼睛保健知识教给大众，从这个目的出发，2008年作者撰写了《拯救孩子视力》一书，介绍了很多预防和治疗视力不良的方法。

在书里，既介绍了传统的视力疗法，也用大量的篇幅介绍了近年国外兴起的自然视力疗法，并提出把两种方法结合起来的综合视力疗法应该是最有效的。

书中针对眼部情况各异的孩子，提出了不同治疗方案。

对正常视力的孩子，能够达到保护眼睛的效果；对假性近视的孩子，能够“治假防真”；对近视、远视、散光、弱视、斜视的孩子，能使视力得到改善或治愈。

由于各种疗法方式简明，不需要去医院，一看就会操作，在游戏中就完成了治疗，从而受到了读者的欢迎。

在修订版撰稿前，征询了读者的意见，修订版新增了一些篇幅。

孩子的视力保健，应该是从围生期、婴幼儿期开始。

原书婴幼儿眼保健内容比较缺乏，准妈妈们很需要了解这方面的知识，修订版中增加了先天性眼病防治，遗传性眼病防治，准妈妈注意事项以及新生儿、婴幼儿眼病防治等内容。

使家长从胎儿时期就要重视孩子的视力保健，将大大降低孩子视力不良的发生率。

在修改书稿中，得到了北京大学生育健康研究所陈新教授的帮助和支持，提出了很多宝贵的意见。

北京大学儿童青少年卫生研究所林琬生教授，提供了20年来全国城市学生视力不良检出率比较的数据。

在此对支持帮助过我的朋友们，一并致以诚挚的感谢。

谌竹筠2012年7月20日于西安第1版前言近30年来，随着中国经济的腾飞，人民生活水平迅速提高，家长在培养孩子上投入了大量的精力和财力。

各种培训班林立，电脑极大地普及，为孩子们打开了很多新天地，也使孩子们的眼睛空前超负荷地工作。

青少年的近视发病率在逐年上升，眼睛近视的人越来越多。

有什么办法能够保护孩子的眼睛，减少近视、弱视的发生，使他们远离视力不良呢？

本书就是从这个目的出发，介绍了很多预防和治疗视力不良的方法。

在内容上，既介绍了传统视力疗法，也用了大量的篇幅介绍了国外的自然视力疗法。

不管是哪一种视力疗法，都有其有效的一面，也有它的局限性。

因此，把两种方法结合起来的综合视力疗法，应该是最有效的。

综合视力疗法不仅能使近视、远视、散光、弱视、斜视孩子的视力得到改善或治愈，也能保护正常视力孩子的眼睛，让正视眼孩子的眼睛更明亮。

本书详细地叙述了各种疗法，从婴儿到中学生，为不同视力状况的孩子，提供了不同的预防和治疗方案。

这些方案将治疗和生活、治疗和游戏结合起来，完全适合于家庭使用。

书中疗法多样，一看就懂，简明有趣，可操作性强，既适宜学生利用课间、走路、等车、乘车等零碎时间自行操作，也适宜父母和孩子互动参与。

如果从婴儿时代起，就开始重视对孩子眼睛的保护，视力不良的发病率将大大降低。

希望这本书能成为家庭保健书中最有价值的书之一。

谌竹筠2008年10月18日于西安

## <<拯救孩子视力>>

### 内容概要

《拯救孩子视力(修订版)》在介绍传统的改善视力疗法的基础上，以大量篇幅介绍了目前兴起的自然视力疗法，如游戏、营养、光线、色彩等，并为不同视力状况的孩子提供了不同的预防和治疗方案，使得改善视力以及预防视力下降不再成为一项枯燥的任务。书中疗法方式多样，一看就懂，简明有趣，可操作性强，既适合孩子利用走路、等车、乘车、课间等零碎时间自行操作，也适宜父母和孩子互动参与。

## &lt;&lt;拯救孩子视力&gt;&gt;

## 书籍目录

1认识孩子的眼睛 眼睛是身体的窗户2 眼睛是人体照相机2 人眼是这样看见外部世界的3 人眼是如何实现看远看近转换的4 孩子需要做哪些视觉检查5 3岁孩子就要开始查视力6 婴幼儿如何做视力检查6 儿童视力发展规律的估算法7 如何看懂远视力检查记录8 如何看懂近视力检查记录8 孩子视力检查结果的意义8 眼睛屈光状态可决定视力好坏9 验光是准确判断孩子眼睛屈光状态的方法10 如何观察孩子的视力变化11 你的孩子是正视眼吗12 什么是近视眼12 孩子近视眼的表现13 你的孩子是近视眼吗13 什么是假性近视14 假性近视只是一种近视现象15 你的孩子有假性近视吗15 什么是远视眼16 孩子远视眼的表现17 你的孩子是远视眼吗17 什么是散光眼18 孩子散光眼的表现19 你的孩子是散光眼吗20 什么是斜视眼20 孩子斜视眼的表现21 你的孩子是斜视眼吗23 孩子斜视要做的检查24 什么是弱视眼26 孩子弱视眼的表现26 你的孩子是弱视眼吗27 孩子弱视要做的检查29 什么是低视力和儿童盲30 低视力和儿童盲的表现30 2拯救视力的治疗方法 传统视力疗法32 自然视力疗法33 综合视力疗法34 3良好的用眼习惯与视觉环境 良好的用眼习惯与视觉环境受益终身36 从小要有正确的读写姿势36 走路不要看书37 躺在床上不要看书37 坐车不要看书38 孩子学习时间多长合适38 使用电脑时的用眼卫生38 孩子看电视时要注意什么40 电子游戏机对眼睛的伤害40 让明亮的光线照亮眼睛41 孩子学习用的桌椅合适吗41 什么色调的读物比较好43 用五彩的颜色装扮孩子的房间43 减轻孩子眼睛的负担44 用愉快的心情去学习44 喜欢户外活动是孩子的天性45 4有助于眼睛保健的饮食 合理的营养使孩子眼睛更明亮47 均衡的食物有利于孩子眼睛发育47 多吃富含钙的食物可防止眼轴拉长48 多吃富含维生素A的食物可防止夜盲症48 多吃富含B族维生素的食物可使视神经更健康49 多吃富含维生素C和维生素E的食物使晶状体更清亮49 多吃富含蛋白质的食物49 多吃含铬的食物50 多吃含锌的食物50 让孩子养成喜欢吃绿色蔬菜的习惯50 高糖食品是引起近视的"甜蜜杀手"51 让孩子少吃深加工的食品51 让孩子少喝饮料52 一些防治近视的食疗方52 5眼睛游戏改善视觉 按摩游戏 什么是按摩游戏57 按摩手法58 穴位按摩的方法58 按摩穴位的游戏59 按摩肌肉放松眼睛的游戏60 做眼保健操可消除视疲劳61 大脑游戏 神奇的大脑游戏63 大脑影响视力的好坏63 左右脑的分工不同64 左右脑需要协调工作65 天才儿童善于运用左右脑65 交叉运动游戏66 训练左右脑记忆游戏67 大脑融合游戏67 眼球运动游戏 眼球运动游戏提高眼睛的活力68 放弃凝视68 轻松阅读69 摇摆游戏69 隐形画笔游戏70 远近移动游戏71 球类游戏72 眨眼游戏72 眼睛洗澡游戏73 转眼球游戏73 情绪游戏 好情绪带来好视力74 表演游戏74 融合气球游戏75 深呼吸游戏76 阳光浴眼游戏 人类喜欢阳光77 眼睛追随光明77 阳光浴眼游戏提高视力78 晒太阳游戏78 太阳杯游戏78 画向日葵游戏79 阳光色彩展览游戏79 色彩游戏 人眼能看见五彩的世界79 促进孩子色觉发展的色彩游戏80 想象色彩游戏80 蓝色海洋游戏81 彩虹游戏81 主题色彩游戏81 想象游戏 开启右脑幻想之门的想象游戏82 别忘多做亲子交流游戏83 掌心捂眼游戏促进孩子想象力腾飞83 坚持睡前讲故事84 6视觉训练 立体视觉的产生87 立体视觉被破坏88 视觉训练让孩子获得立体视觉88 精细作业训练89 视觉刺激训练90 提高视中枢兴奋性训练91 吸引眼位运动训练91 拉风箱运动训练92 转动风车训练93 玩球训练93 想象的河流训练93 融合功能训练93 7配镜治疗 配镜治疗可以提高视力吗96 配镜治疗可以治愈近视吗96 如何为孩子配眼镜97 单凭电脑验光不可信97 要区别真假近视98 散瞳验光的好处98 散瞳验光的方式99 散瞳验光的注意事项100 哪些孩子需要做雾视法验光101 验光时眼睛应处于良好状态101 要充分地向验光师提供信息101 要正确掌握试戴方法102 如何看明白验光单102 眼镜的度数多高合适103 认识新眼镜的适应期103 孩子应该每半年验光一次104 如何为孩子配一副合适的眼镜104 眼镜架有哪些种类105 眼镜架有哪些款式105 如何识别眼镜架标识106 注意瞳孔距离与镜框大小的关系106 如何为孩子挑选镜架107 镜片有哪些种类107 如何为孩子挑选镜片108 近视眼镜的正确配戴方法109 远视眼镜的正确配戴方法110 哪些远视眼孩子不需配镜111 散光眼镜的正确配戴方法111 哪些散光眼孩子不需配镜112 斜、弱视眼孩子配戴眼镜方法112 低视力孩子配戴眼镜方法113 孩子戴眼镜的注意事项113 什么是少儿近视控制眼镜114 什么是MC眼镜115 MC眼镜的功效116 MC眼镜适用于什么人群116 MC眼镜能保证孩子不近视吗117 OK镜的是与非118 OK镜的作用118 OK镜的局限性119 8手术治疗 近视眼孩子可以做手术治疗吗121 近视手术可以根治近视吗121 什么是角膜屈光手术122 什么是后巩膜加固术123 什么是透明晶状体摘除术123 早治疗儿童斜视可避免发生弱视123 什么是斜视手术治疗124 儿童斜视一定要做手术吗124 儿童斜视手术关键是时机125 9选择合适的治疗方法 假性近视 假性近视不需要戴眼镜127 假性近视是真性近视的前期127 自然疗法治疗假性

## &lt;&lt;拯救孩子视力&gt;&gt;

近视128 什么是贝茨视觉训练法129 什么是远眺法和雾视法130 让眼晶状体做运动操130 什么是手指操131 药物法治疗假性近视131 仪器法治疗假性近视132 假性近视能否治愈132 假性近视治愈的标准133 近视 近视不是病134 近视需要治疗135 让近视孩子放飞心情135 平衡左右脑的游戏治疗近视136 眼球运动游戏治疗近视136 想象游戏治疗近视137 合理配镜治疗近视137 近视治疗仪不能治愈真性近视137 远视 远视眼的缺陷138 远视眼也需要治疗139 情绪游戏改变远视个性139 改善远视的游戏140 摇摆小球训练远视眼的扫视功能140 合理配镜治疗远视140 散光 散光眼的痛苦141 散光眼的心理治疗142 改善散光的游戏142 画图案排列游戏142 小火车游戏143 配镜治疗散光144 斜视 斜视眼是眼肌的疾病144 按摩疗法治疗斜视145 情绪疗法治疗斜视145 引导眼球转向正位的训练146 眼罩法治疗斜视146 配镜矫正斜视性屈光不正147 手术、药物疗法治疗斜视147 融合功能训练治疗斜视147 同视机训练的效果有差异148 弱视 弱视不是眼球的疾病148 早期90%的弱视可以治愈149 提高单眼弱视力训练法149 视觉刺激训练治疗弱视150 融合功能训练治疗弱视150 配镜治疗弱视150 治疗弱视的游戏151 弱视治疗贵在坚持151 低视力与儿童盲 低视力与儿童盲的矫助方法152 什么是助视器153 助视器的选用方法153 什么是视觉康复训练154 如何进行视觉康复训练154 什么是其他感觉康复训练155 10让孩子远离视觉不良 人的一生视力都处在变化中158 黑眼睛需要光明的启动158 视觉好坏关键在童年159 不要错过孩子视觉发育的关键期160 不要错过孩子视觉发育的敏感期160 哪些因素能影响孩子视觉发育161 中国学生视力不良发展趋势162 视觉不好对孩子影响多多163 童年是改善视觉的最佳时期164 不要把视觉遗憾留在童年164 先天性眼病的形成165 优生优育给孩子带来福音166 最常见的遗传性眼病166 妊娠期是保护孩子视力的第一关口168 准妈妈注意事项169 迎接小天使，从新生儿眼保健做起170 不可忽视早产儿、低体重儿的视力 异常172 妈妈要密切观察婴儿的视觉状况172 妈妈要关注1~6岁孩子的视觉发育173 哪些孩子是近视高发人群174 帮助孩子渡过近视易感期175 治疗近视重在预防176 中小学视力保健的措施176 不要盲目地为孩子配眼镜177 莫让幼儿发生弱视178 低视力和儿童盲的发生179 预防孩子低视力和儿童盲的产生180 传染性热病对儿童眼睛的伤害181 如何防治儿童眼外伤182 如何防治儿童眼化学性烧伤183 如何防治儿童眼火、热烫伤184 如何防治儿童眼噪声损伤185 如何防治儿童眼光污染185 如何防治动物传播寄生虫眼病186



## &lt;&lt;拯救孩子视力&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：平时我们拍照时，需要有足够的光线照亮物体，然后物体的光线通过照相机的镜头，感光成像在底片上，底片冲洗后变成可以看见的相片。

人眼睛看东西的过程也与照相机一样：眼睛的角膜、房水、晶状体、玻璃体等透明组织，形成一个“组合镜头”。

来自外界物体的光线，通过角膜射入眼睛，在“组合镜头”的折射下，物体的影像聚焦于视网膜上，相当于底片感光。

视网膜上所形成的物像，由视神经通道传入大脑，经大脑视觉中枢分析、判断，并把左右眼分别形成的两个物像，融合为一个完整清晰的物像，这就相当于把底片冲洗为相片了，于是人就“看见”外面的世界了。

因此，看东西的过程，是由眼睛和大脑默契配合工作而完成的。

人眼睛的结构虽然与照相机有异曲同工之处，却胜过最精妙的照相机。

人眼是生物工程学的一项令人叹为观止的奇迹。

在每个眼球的后半部，面积仅约2平方厘米的视网膜，却分布着超过1.5亿的感光细胞。

这些感光细胞每秒钟能够处理数以亿计的光子。

即使只有1粒光子的光强度，人眼也可感知，可见人眼的感光能力之强大，连最先进的照相机也望尘莫及。

人眼可以自动对焦；可以快速变焦；可以不需闪光灯，而能在暗弱光线下“拍照”；“照片”可保持立体和彩色效果；而且还具备体积轻巧、全自动操作等照相机无法比拟的优点。

眼睛是认识外界的窗户，是大脑司令部最可靠、最敏捷的侦察兵。

有了眼睛，才能使人与外界和谐相处。

人眼是如何实现看远看近转换的 眼球的角膜、房水、晶状体、玻璃体形成人眼的“组合镜头”，也就是形成一个大的屈光体，使外来的光线发生屈折。

聚焦于视网膜上。

在这个屈光体里，起主要屈光作用的是角膜和晶状体。

人眼在休息状态时，总屈光力是58.64D，其中角膜具有43.13~43.53D，但不同的人角膜屈光度是有差别的，角膜表面弯曲度越大，屈光力就越强。

晶状体在静止状态时，屈光力为16~20D。

晶状体的屈光力是随本人的年龄变化而变化的，年龄越小，晶状体屈光力越大，成年后逐渐减少，老年期晶状体屈光力最小。

人眼在看远与看近时，需要不同的屈光力，而在眼睛这个“组合镜头”里，只有晶状体有弹性，可以改变屈光力大小，其他的组织都是不能改变的。

也就是说，眼睛为了看清远处和近处物体，需要晶状体不断地改变屈光力。

## <<拯救孩子视力>>

### 编辑推荐

《拯救孩子视力(修订版)》介绍疗法方式多样，一看就懂，简明有趣，可操作性强，既适合孩子利用走路、等车、乘车、课间等零碎时间自行操作，也适宜父母和孩子互动参与。

<<拯救孩子视力>>

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>