

<<眼保健与常见眼病防治>>

图书基本信息

书名：<<眼保健与常见眼病防治>>

13位ISBN编号：9787509147870

10位ISBN编号：7509147875

出版时间：2011-6

出版时间：人民军医出版社

作者：程旭泰 等主编

页数：189

字数：200000

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>

<<眼保健与常见眼病防治>>

内容概要

《眼保健与常见眼病防治》是一本较为全面讲述科学用眼与护眼的科普读物。简要介绍了眼的构造，从饮食、起居、运动等方面讲述日常生活中的眼保健，并分别对儿童、青少年、 十老年等不同人群的眼保健常见问题进行了解答。常见眼病防治和防盲、治盲更是人们关注的重点，本书对此作7较为详细而通俗易懂的阐述。本书适合广大青少年儿童及中老年读者阅读。

<<眼保健与常见眼病防治>>

作者简介

程旭泰，毕业于台湾嘉义大学。

现任海南海天康复医院眼科专家，程氏量子科技有限公司创办人、大爱科技有限公司名誉董事等职。对养生保健有深入研究。

杨智盛，生化学博士。

国际知名药业集团—台湾得生制药股份有限公司研发中心总监，台湾康丞生化科技有限公司董事长。

从事医药高科技产品研发工作20余年，其成果多次获国际金奖、银奖。

在养生保健方面造诣颇深。

主编出版《来自免疫力的报告》等著作6部。

谢英彪，南京中医药大学第三附属医院名医馆教授、主任医师，南京中医药大学丰盛健康学院首席顾问。

从医46年，获“全国首届百名中医药科普专家”、“全国突出贡献科普作家”等称号及获“全国首届百名中医药科普金话筒奖”。

<<眼保健与常见眼病防治>>

书籍目录

一、了解你的眼睛

- (一)什么是眼球
- (二)眼球壁的结构是怎样的
- (三)什么是睫状体
- (四)什么是脉络膜
- (五)什么叫视网膜
- (六)什么是玻璃体
- (七)眼球的内容物包括哪些
- (八)什么是眼眶
- (九)什么是眼睑
- (十)什么是结膜
- (十一)什么是泪器
- (十二)泪膜的结构及各层功能有哪些
- (十三)什么是眼外肌
- (十四)什么是屈光系统
- (十五)眼球构造与照相机部件有何相似之处
- (十六)眼是怎样工作的
- (十七)人眼有多少“像素”
- (十八)眼睑对眼球起什么作用
- (十九)爱护眼如何把握黄金期
- (二十)眼科检查主要查什么
- (二十一)什么是屈光不正
- (二十二)屈光不正分几类

二、饮食护眼

- (一)保护眼需要哪些营养
- (二)保护眼需要哪些微量元素
- (三)甜食吃多了会伤眼吗
- (四)近视眼与饮食偏好相关吗
- (五)多吃硬食能预防视力下降吗
- (六)少吃烤肉防止近视吗
- (七)有眼病的人为什么不宜吃大蒜

三、起居与护眼

- (一)影响护眼的的生活因素有哪些
- (二)睡前10分钟如何养眼
- (三)选择房间涂料颜色时如何注意护眼
- (四)中药泡脚能明目吗
- (五)护眼如何防紫外线
- (六)电视荧光屏太亮容易引起视力疲劳吗
- (七)电视眩光会伤眼吗
- (八)电脑使用者为什么容易发生视疲劳
- (九)电脑使用者视疲劳怎么办
- (十)电脑为什么会引起眼干燥症
- (十一)电脑使用者如何防治眼干燥症
- (十二)眼如何保湿
- (十三)经常用电脑如何保护眼睛

<<眼保健与常见眼病防治>>

-
- 四、运动护眼
 - 五、儿童护眼
 - 六、青少年护眼
 - 七、中老年护眼
 - 八、常见眼病防与治
 - 九、防盲与治盲

<<眼保健与常见眼病防治>>

章节摘录

版权页：(四)近视眼与饮食偏好相关吗近视眼与饮食偏好关系密切，饮食不当会助长近视的发生与加深，多吃新鲜绿色蔬菜、柑橘类水果和养肝健脾、益气补血的食物有益于防治近视。

经常偏食一些酸甜食品是导致近视眼发生的原因之一。

研究表明，少年儿童的眼球正处于发育阶段，眼球壁的伸展性很大，巩膜质地坚硬并具有弹性。

但当钙缺乏时，巩膜的强度就会相对降低，并在眼外肌的长期机械压力作用下，造成眼球壁逐渐延伸，使眼球壁由球形变成椭圆形，角膜与晶状体到视网膜的距离就此而拉长了，使图像不能在视网膜上成像，从而导致近视发生。

吃酸性食品过多或过多地摄取糖分，会使血中产生大量的酸，影响食物中钙-离子的吸收，就会使眼球壁弹性降低，不能保持正常眼压，从而助长了近视眼的发生发展。

另外，糖在体内代谢时需要大量维生素B1，如果糖分摄取过多，维生素B1就显得不足了，维生素B1缺乏也会使视神经生长发育受影响，而导致低视力。

过多摄入味精会降低体内的牛磺酸，影响视网膜发育；经常食用熏烤过度的蛋白质类食物，可使体内钙的代谢发生异常，不利于人体维持正常眼压和眼球壁硬度等，同样易患近视。

因此，一日三餐饭菜清淡可口，有利于防治近视眼。

另外，近视患病率高低与叶黄素摄入量多少有直接关系，叶黄素对视网膜中的“黄斑”有着重要保护作用，如人体缺乏叶黄素易引起眼底“黄斑”退化与视物模糊，而叶黄素富含于新鲜绿色蔬菜和柑橘类水果，多吃新鲜蔬菜和柑橘类水果可以防止退化。

同时，多食动物肝、水产品、紫菜、山药、胡萝卜、番茄、芋头、桂圆、枸杞子、芝麻、核桃仁、花生、大枣、豆制品等养肝健脾、益气补血的食物有益于防治近视。

家长要注意孩子的饮食卫生，食谱要多样化，保证孩子获得眼生长发育和维持功能所需的各种营养。

对患了近视眼的孩子，也可以辅以食疗，除少食酸甜食品外，要让孩子多食一些健脾养胃和补益气血的食物，如桂圆肉、山药、胡萝卜、山芋、芋头、菠菜、小米、玉米等，也可多食用一些桑椹、黑豆、大枣、核桃仁等食品，能养心安神明目。

还应补充黄豆、杏仁、紫菜、海带、羊肉、黄鱼、奶粉等含锌量较高的食物，牛肉、谷物、肉类、肝类等含铬较丰富的食物。

<<眼保健与常见眼病防治>>

编辑推荐

《眼保健与常见眼病防治》：掌握护眼知识，享受精彩人生。
科学防治眼病，生活幸福开心。

<<眼保健与常见眼病防治>>

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>