

<<你可以对近视说不>>

图书基本信息

书名：<<你可以对近视说不>>

13位ISBN编号：9787536470606

10位ISBN编号：7536470606

出版时间：2010-8

出版时间：四川科技

作者：王天运//朱晋

页数：230

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>

## <<你可以对近视说不>>

### 前言

学生近视的发病率在我国逐年上升，正严重危害学生的健康。中国学生近视率在20世纪70年代中期还较低，占15%~20%。进入90年代，中国大城市的高中学生近视发病率已超过许多发达国家的水平。学生近视不仅人数越来越多，而且程度也越来越重，发病趋势呈低龄化、迅速化、普遍化。据教育部2004年全国学生体质健康监测报告我国小学生视力不良检出率为32.5%；初中生视力不良检出率为59.4%；高中生视力不良检出率为77.3%；大学生视力不良检出率为80.0%。学生近视率已跃居世界第二位。这些数字用触目惊心来形容并不过分。学生眼保健形势非常严峻，目前我国目前学生近视已高居中小学生常见病之首，近视不仅影响本人学习和将来工作，还给家庭和社会带来不小的负担。大量的医学研究证实，随着近视度数加深，各种并发症的发生率显著增加，像黄斑变性、视网膜脱离等，特别是高度近视更容易引起上述并发症，严重的可以致盲。学生近视将影响中国高素质人才职业的筛选，缩小不少特殊职业人员的选取范围，近视眼目前已成为高中生高考体检专业受限的首要因素，这一结果将是对实现中国21世纪健康目标的严重挑战。

## <<你可以对近视说不>>

### 内容概要

《你可以对近视说不》以近视的预防为主线，介绍了近视及视力的基本概念、近视的危害和人们对待近视的种种误区。

对造成近视的原因和机理加以分析，以通俗易懂的方式为读者介绍了在生活、学习、饮食、配镜等方面各种具体可行的近视防治方法和注意事项。

同时重点讲述了简便易行、安全有效的“王氏全方位近视综合疗法”的具体运用和实践。

## <<你可以对近视说不>>

### 作者简介

王天运，男，1942年生。

从事青少年近视等眼病防治30多年，擅长针刺和耳穴诊疗法，对青少年、儿童的近视、弱视等眼病的防控有独到之处。

是我国逆转近视眼的实践者、先驱者和倡导者之一，他在长期的临床实践中总结出了防治近视的全方位综合疗法（王天运近视综合疗法），是对近视防治的一大突破。

不但使自己的3个孩子都远离了近视，30多年还使数以万计的近视患者减轻了痛苦，给他们带来了光明。

他的成就得到了公众和新闻媒体的认可。

《人民日报》《工人日报》《光明日报》《健康报》《中国教育报》《中国妇女报》《中国青年报》《中国人口报》《新闻出版报》《自学杂志》《中国妇女杂志》《解放军后勤杂志》《老人天地杂志》以及《北京晚报》《北京青年报》《深圳特区报》《中央电视台》《北京电视台》《中央人民广播电台》《北京人民广播电台》《健康咨询报》《现代教育报·爱眼专刊》等媒体，都对他进行过宣传报道及发表过他的科普文章。

被媒体誉为“耳穴王”和“青少年视力保健专家”。

他于2006年3月10日首次在百度网上建立了“王天运近视吧”，宣传和推广近视保健知识。

并先后在国际中医学习班、北京耳穴学习班、北京中医药大学、北京联合大学中医药学院等讲授耳穴诊疗法；曾先后被北京崇文区儿童医院、北京大栅栏医院、北京外语学院医院、东外中医院、北京中医药大学中医专家门诊部（国医堂）以及华北油田医院等数十家医疗单位聘为专家，应诊青少年儿童眼病。

1994年被北京城建集团牡丹园门诊部聘为青少年眼保健科主任。

朱晋，男，1961年生。

副主任医师，副教授，成都三六三医院眼科及视光部主任。

为中华眼科学会会员，四川省眼科专委会委员，四川省视光学组委员兼秘书，四川省康复医学会理事，四川省康复医学会眼科专委会常委兼秘书，四川远见视光研究所常务理事；成都市视力保护协会秘书长，四川省眼镜商会验光师培训及评审专家；教育部及《现代教育报·爱眼专刊》爱眼科教讲座专家指导组成员；国际隐形眼镜教育者学会会员；YBC创业导师。

工作以来先后发表或交流论文80篇，参与临床科研十余项。

近十年来主要致力于青少年儿童的近视、弱视等眼病的预防和控制工作。

## &lt;&lt;你可以对近视说不&gt;&gt;

## 书籍目录

近视的危害与误区1. 近视的八大危害2. 漠视近视危害大3. 高度近视有什么危害4. 视力不合格报考大学受到的限制5. 视力问题成参军、招警的头号“拦路虎”6. 想当三好学生, 视力先达标7. 儿童护眼十大误区8. 青少年近视治疗的10个谎言认识近视1. 我们的眼球就像一架精美的相机2. 眼屈光系统的组成3. 眼睛看到东西的奥秘4. 正常眼睛能看远又看近的机理5. 视力的概念与检查6. 青少年的正常视力是多少7. 视力的表示方法8. 视力1.0不一定是正常9. 通过视力检查可以诊断眼病10. 你眼中的屈光不正11. 屈光不正的形成变化过程12. 近视眼是怎么回事13. 近视成为我国青少年健康第二杀手14. 预示你的孩子近视的10种情况15. 你属于那一种近视眼16. 近视深浅的判断17. 我们眼睛正常的屈光状态18. 解读高度近视原因和机理1. 孩子的近视是怎样形成的2. 与“看”相关的近视影响因素3. 造成孩子近视的“视”外因素4. 造成青少年近视的社会因素近视与饮食1. 好视力离不开好营养2. 近视眼要远离的五类食品3. 十大护眼营养素4. 具有改善视力作用的9大食物5. 漂亮眼睛吃出来6. 常吃硬质食物远离儿童近视7. 防近视要注意加工和烹调方法8. 一些恢复视力的特效食品近视与运动1. 做眼保健操能否保护眼睛2. 新修订版眼保健操3. 多维视觉眼保健操4. 保护视力的12种辅助锻炼方法5. 让人“眼明手快”的运动6. 高度近视眼不适合剧烈运动7. 青少年“蹦极”易造成视网膜脱落近视与眼镜1. 近视了, 眼镜到底戴不戴2. 近视了, 怎样戴镜才科学3. 警惕劣质眼镜给青少年带来的伤害4. 配眼镜时容易出现哪些误区5. 怎样给孩子选戴眼镜6. 隐形眼镜的优点7. 不是每个人都适合配戴隐形眼镜8. 如何正确选用隐形眼镜9. 隐形眼镜的购买技巧10. 配戴隐形眼镜的36计近视与学习1. 眼睛与学习, 家长两难选择2. 什么是标准的读写距离3. 怎样才能做到按标准距离读写4. 姿势不良连猴子也会近视5. 青少年近视95%缘于错误的握笔姿势6. 遵守读写规范, 让你远离近视7. 预防学生近视学校责无旁贷8. 寒暑假勿忘关注孩子的双眼9. 科学合理地布置教室照明, 保护学生视力10. 保护青少年视力, 图书印刷标准急需规范11. 视力下降别急着坐前排12. 多媒体教学对学生视力的影响不容忽视13. 近视防治的好帮手——双层可调式防近视读写架近视与日常生活1. 青少年生活中保养眼睛的9个秘籍2. 电脑操作者避免损伤眼睛的10大法则3. 对眼睛伤害最小的电脑屏幕底色4. 看电视太随意会伤眼睛5. 手机对眼睛的影响6. 长期戴领带容易视疲劳7. 青少年保护视力要正确使用台灯8. 高度近视的孕妇建议采用剖宫产近视与儿童1. 预防儿童近视, 从妈妈孕期做起2. 保护眼睛要从小开始3. 电脑对儿童眼睛的伤害4. 儿童能否使用电脑5. 儿童各个关键时期的眼睛保健6. 早期检查, 幼儿光明的保护伞7. 儿童眼部检查时间和重点项目8. 灯下睡觉损害儿童健康9. 家长的十个好习惯为儿童眼睛保驾护航10. 幼儿看书写字时如何保护眼睛11. 学龄前儿童看电视的9大禁忌12. 儿童常见眼病的征象13. 儿童如何预测近视眼近视的预防1. 近视预防胜于治疗2. 视力保健在人一生中各阶段的工作重点3. 缓解眼睛疲劳的妙招4. 青少年防近视, 抓重点很关键5. 青少年防近视的22条军规6. 家长如何做好孩子的近视防控工作7. 提高视力保护意识是预防近视的关键8. 学生近视眼的保健方法和时机9. 保护视力, 要让眼睛多休息10. 预防近视请节约用眼11. 如何预防青少年高度近视12. 高度近视怎么保养眼睛13. 古代人近视怎么办王氏全方位近视综合疗法1. 王氏全方位近视综合疗法2. 王氏防治近视简化口诀3. 矫正近视及驼背的简易方法4. 王氏明目益智健身操近视的治疗1. 真性近视真的不可逆、不能治吗2. 战略上藐视近视, 战术上必须重视近视3. 坚持望远训练可以防治近视4. 工作学习忙没有时间望远怎么办5. 雾视疗法的优势是学治同步6. 近视防治怎样才能做到学防同步、学治同步呢7. 关于近视防治中“量”的概念8. 经过治疗和配镜后近视加深为那般9. 为什么学业结束的成年人近视逆转率高于学生10. 逆转近视不要急于求成11. 近视逆转训练不可期望值太高12. 让近视防治走进生活13. 与“远”字为友, 何愁近视不能逆转14. 近视逆转最忌虎头蛇尾, 半途而废15. 近视必须全方位综合措施防治16. 一只眼睛近视怎么办17. 儿童高度近视怎么治疗18. 高度近视如何提高视力19. 高度近视应注意哪些问题20. 各种近视治疗方法的利弊

## <<你可以对近视说不>>

### 章节摘录

#### (2) 后巩膜葡萄肿。

表现为眼球向后扩张，视网膜变性萎缩，眼球壁变薄，戴镜视力下降。发生率为77.1%，通常近视度数越高，后巩膜葡萄肿的发生率也越高。

#### (3) 视网膜变性。

由于眼轴变长，后巩膜葡萄肿等因素，高度近视患者容易出现视网膜变性、裂孔，引起出血和视网膜脱离，导致失明。

#### (4) 黄斑出血。

随着近视眼眼轴的延长，眼底血液供应差，视网膜、脉络膜萎缩变性，造成戴镜视力下降。

久而久之，视网膜缺血，视网膜下新生血管生长，发生率5%~40%。

这些新生血管管壁极薄，极易反复破裂出血，因为出血位于黄斑区，因此均会对患者的中心视力造成严重影响，表现为眼前黑影、暗点或视物变形等。

多次出血后局部形成瘢痕变性导致永久性视力损害。

#### (5) 白内障。

高度近视并发白内障的机会比正常人高。

由于近视眼的眼内循环障碍及组织变化，可累及晶状体，表现为晶状体浑浊，常使老年性白内障的年龄提前。

核性浑浊者因晶状体屈光力增加，可使近视程度在短期内迅速增加，视力明显减退。

行白内障手术时及术后的并发症较无近视眼者为多，影响手术效果。

#### (6) 玻璃体液化。

玻璃体是无色透明胶冻状，当近视眼眼球增大，玻璃体却不会再增加，所以玻璃体不能充填眼内全部空间，出现变性、液化、浑浊，活动度增加，可产生玻璃体内浮游物，引起眼前黑影，即“玻璃体浑浊”，眼前出现点状、蛛网状、丝状等黑影飘动，俗称“飞蚊症”。

玻璃体液化容易诱发视网膜脱离。

#### (7) 青光眼。

近视眼眼房角结构不正常，所以眼内的房水流出阻力较大，容易引起眼压升高。

据统计，在近视患者中开角型青光眼发病率为正常人的6~8倍。

在开角型青光眼患者中近视眼占近一半，通常多见于中青年。

这种青光眼由于进程缓慢，早期的异常容易被近视眼的表现所混淆或掩盖造成漏诊，最终造成视力渐渐丧失而失明。

.....

## <<你可以对近视说不>>

### 编辑推荐

近视原因和机理    青少年生活中保养眼睛的9个秘籍    近视的八大危害与认识误区    电脑  
操作者避免损伤眼睛的10大法则

<<你可以对近视说不>>

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>