

图书基本信息

书名：<<青少年近视防治手册/青少年自我完善计划>>

13位ISBN编号：9787567202160

10位ISBN编号：7567202166

出版时间：2012-7

出版时间：苏州大学出版社

作者：胡忠林

页数：113

字数：106000

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>

## 内容概要

你知道自己的眼睛长什么样的吗？  
你了解眼睛里面的结构吗？  
我们的眼睛为什么能看清东西？  
近视为什么总是不断的加深？  
怎样才能有效地预防近视？  
近视手术可靠吗？

《青少年自我完善计划：青少年近视防治手册》这本书综合了编者近三十年的近视矫治经验以及国内外近视的最新研究进展，客观地介绍了近视的原因、近视的预防、不同程度近视的矫正与治疗等，让青少年更深刻的了解自己的眼睛。

另外，本书相关内容还配有插图、小知识、近视小锦囊等栏目，让青少年轻松的理解和掌握近视防治方法。

书籍目录

近视是一种病  
影响学习  
影响生活  
影响容貌  
影响未来  
易患近视相关疾病  
你了解自己的眼睛吗——眼球的结构  
角膜  
巩膜  
虹膜  
睫状体  
脉络膜  
视网膜  
房水  
晶状体  
玻璃体  
视路和视觉中枢  
眼的附属器  
视力是如何形成的  
凸透镜与视网膜成像  
近视与凹透镜  
散光与柱镜  
视力  
眼睛是怎样看清物体的  
什么是调节  
调节是怎样完成的  
眼的调节能力  
眼的集合  
眼睛主动调节物像的原因  
屈光不正是怎么回事  
青少年为什么会近视  
长期近距离用眼  
睡眠不足  
光污染  
遗传因素  
营养  
附：对眼睛有益的食物  
近视产生的机制  
眼轴变长  
调节学说  
形觉剥夺学说  
离焦学说  
视力检查知多少  
视力的记录方法  
视力的检查距离

常用视力表介绍  
看视力表需要注意什么  
常用验光方法介绍  
除了视力, 还需要检查哪些功能  
如何有效预防近视  
减少近显巨离用眼时间  
怎样保持一定的用眼距离  
简单实用的预防方法  
得了近视该怎么办  
判断真性近视还是假性近视  
什么是假性近视  
假性近视产生的原因  
假性近视有什么表现  
假性近视的自行判断  
假性近视的准确判断  
假性近视该怎样治疗  
什么是真性近视  
真性近视有什么表现  
近视度数不断加深的原因  
注意真性近视的并发症  
矫正近视的方法有哪些  
佩戴框架镜  
如何选择合适的镜片  
如何选择镜架  
佩戴框架镜的常见疑问  
佩戴隐形眼镜  
佩戴隐形眼镜的常见病痛及处理  
佩戴角膜塑形镜  
近视的治疗  
准分子激光角膜屈光手术  
角膜基质环植入术  
晶体眼的人工晶体植入术 (ICL)  
后巩膜加固术  
近视的药物治疗  
其他疗法  
不同程度的近视如何选择治疗方案  
单纯低度近视 ( 度数<300度 )  
单纯中度近视 ( 度数<600度 )  
近视伴有散光  
近视伴有斜视  
近视伴弱视  
近视伴有屈光参差  
远视、散光与弱视  
远视知多少  
散光知多少  
弱视知多少  
附 录

儿童视力表  
不同类型高校对视力的要求  
教室的照明要求  
新眼保健操的做法  
主要参考文献

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>