

<<保护眼睛预防近视>>

图书基本信息

书名：<<保护眼睛预防近视>>

13位ISBN编号：9787802098626

10位ISBN编号：7802098629

出版时间：2009-3

出版时间：中国环境科学出版社

作者：龚道义，曾真 编

页数：98

字数：60000

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>

<<保护眼睛预防近视>>

内容概要

亲爱的同学们，还记得仰望天空，看大雁飞过的喜悦吗？

还记得眺望青山绿水有多舒服吗？

还有亲朋好友甜蜜的微笑……然而当这美好的瞬间突然在视线里变得模糊，当我们需要眯起眼睛，凑近脑袋才能看清这一切时，才会想起自己曾经也有一双多么健康、漂亮的双眼。

“我们没有故意损害眼睛啊！”

许多同学也许会这样说。

可是你们知不知道，学习的时候，我们无意将自己的双眼深深地陷入了白纸黑字的包围中，让眼睛受尽折磨；休息的时候，我们又不知不觉沉醉在丰富多彩的电视节目里，根本不顾眼睛的疲劳，而就在这时，我们的视力也在逐渐下降。

还有的同学喜欢坐在车上看书，或者躺在床上看书……这些不良的用眼习惯，都会损害我们的视力。

同学们，为了我们有一个良好的视力，从现在开始，就请好好保护我们的眼睛吧。

<<保护眼睛预防近视>>

书籍目录

第一章 保护视力从认识眼睛开始 1. 眼睛像一台照相机 2. 眼睛的重要性 3. 视力的发育阶段 4. 护眼小常识
第二章 什么是近视眼 1. 什么是近视眼 2. 有多少人患近视 3. 近视向低龄儿童靠近 4. 学生近视眼及其发病率 5. 为什么儿童易患近视眼 6. 近视来前的信号 7. 近视不等于近视眼 8. 如何区分真、假性近视
第三章 近视的形成 1. 近视眼会不会遗传 2. 造成近视的不良习惯 3. “吃”出来的近视 4. 影响视力的常见眼病 5. 影响视力的其他因素
第四章 近视眼的危害 1. 近视眼的危害 2. 近视眼易引起各种眼病
第五章 儿童怎样预防近视 1. 儿童近视重在预防 2. 预防近视关键在“节约”用眼 3. 保持良好的读写习惯 4. 为什么不要在强光下看书 5. 为什么不要在弱光下看书 6. 为什么不要躺着看书 7. 操作电脑时应怎样保护眼睛 8. 看电视时怎样保护眼睛 9. 怎样正确做眼保健操 10. 如何从字迹方面来预防近视眼 11. 如何加强体育锻炼来预防近视 12. 预防近视在饮食上应注意什么 13. 怎样做预防视力减退的训练
第六章 得了近视怎么办 1. 发现近视了怎么办 2. 如何正确配戴眼镜, 3. 配戴眼镜的几个误区 4. 近视眼配眼镜后要经常戴吗 5. 如何预防近视度数加深 6. 如何预防近视眼并发症 7. 恢复视力的基本方法 8. 日常生活中视力恢复训练法

<<保护眼睛预防近视>>

章节摘录

有的长辈说：我们当学生时，在油灯下读书也没有少读呀，也没有像现在的学生这样容易患近视眼。按理说，现在有日光灯，比那时条件好多了，近视眼患病率反而也多了，这是为什么。

还有，城市的学校，照明等各方面的条件相对好一些，近视眼发病率反而多；农村的学校，照明等各方面的条件差一些，近视眼发病率反而低，这又是为什么呢。

这里恐怕不仅仅是用眼不卫生或照明差的原因了。

不过，总的说来，近视眼产生的原因不外乎内因和外因两个方面：内因，儿童眼睛自身的生理特点造成的。

儿童正处在生长发育期，眼睛和身体的其他器官一样，它的结构和功能也处于逐渐发育的过程。

一般来说，10-12岁的儿童，在眼前7-10厘米处的小字也能看得很清楚，所以，他们对近距离操作有高度的适应能力，在看书写字时，会不由自主地将头靠近书本或书写物，并渐渐成为习惯。

<<保护眼睛预防近视>>

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>