

<<爱护我们的眼睛>>

图书基本信息

书名：<<爱护我们的眼睛>>

13位ISBN编号：9787810927444

10位ISBN编号：7810927442

出版时间：2012-9

出版时间：关月玲 西北农林科技大学出版社 (2012-09出版)

作者：关月玲

页数：162

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>

<<爱护我们的眼睛>>

前言

眼睛是人类感观中最重要的器官，大脑中大约有80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。

读书认字、看图赏画、看人物、欣赏美景等都要用到眼睛。

眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线。

眼睛是我们获取大部分信息的源泉。

人类眼睛所表现出来的视觉能力，是所有生物中最精密的，被人类依赖的程度，也是所有生物之冠。

当胎儿还在母亲肚子里时，眼睛与脑是最先发展出来的器官，往后伴随着年龄的成长，视觉状况也有不一样的发展。

角膜约在两岁时完成发育，水晶体则在五到六岁时发育完成，直到约十二岁左右，整个眼球的大小才固定成形，视力的发展也才趋于稳定。

之后紧跟着的学龄期、青少年期的就学与课业压力，再加上电视与电脑的侵袭，此时期眼睛不仅承受着极大的压力，也开始了任重道远的责任，除了日以继夜承接来自外界的资讯，更牵引人们走过漫漫青年期、壮年期与老年期。

眼睛，是人类一生的好朋友，也是人类生命中最珍贵的宝藏。

没有它，人们将处于黑暗之中，永无白昼，无法品尝自由的滋味。

照顾好自己的眼睛，以保持视力的最佳状况，是人们通往光明的永恒大道。

随着经济发展及信息时代的来临、社会的发展和教育水平的提高，近距离用眼越来越多，近视眼的发病率也不断增加，这给人们的生活和工作带来极大不便。

在竞争日益激烈的社会中，学生忙于功课，家长忙于工作，往往无暇顾及视力问题，加上常识不足，因此大多数人都是在发现“恶视力”后才临时抱佛脚，结果当然是事倍功半。

如今，视障人口越来越多，包括近视、弱视、散光、斜视、老花、畏光、慢性眼疾、老年性病变(白内障、青光眼、黄斑部与视网膜病变)等，特别是青少年的视力问题尤为严重，由于学习负担重、不注意用眼卫生、玩电脑或看电视时间过长等原因，中小学生患近视的人数越来越多，并呈低龄化趋势。

视力不良不仅造成生活上的不便，影响学习效果，高度近视更容易并发其他眼疾，甚至造成失明，因此，如何保健与预防视力恶化已经成为一项重要的工作。

虽然追求健康已经成为现代社会的新时尚，但是我们对眼睛的保护和关爱却有所忽略，而且，在眼保健的问题上，许多人都存在着误区。

大多数人只有在眼睛疼痛或实在看不清楚时才去就医，一些中老年朋友常因无法阅读报纸而随便在地摊上买副老花镜，殊不知，这对眼镜是十分不利的；孩子视力下降后，家长盲目地购买眼保健产品以期望一劳永逸地根治近视等等，这些都反映出人们对用眼卫生知识的缺乏，尤其是对眼视光科学缺少应有的认识。

说到“眼视光疾病”，人们也许会感到陌生，但提起近视眼、远视眼和老花眼恐怕没有人不熟悉，这些就都属于眼视光疾病。

我们每天接触到的那些戴眼镜的人也都是眼视光患者。

人们因为视力不好戴眼镜矫正甚至去做激光手术，这些眼视光矫正手段也早已是司空见惯的事情了。

据统计，中国近视患者已超过三亿人，每年眼镜需求量达7000万副。

随着医疗技术的发展，各式各样的眼睛治疗药物，机械，手术等医疗手段充斥在我们周围。

这些林林总总的医疗广告、宣传让人无从选择，消费者很有可能选择不当，这样不但不能改善自己眼部问题，甚至会带来更大的伤害。

因此，广大的青少年和其他社会民众应具有一定的眼部知识，当问题出现时不致于盲目地选择治疗方式而造成病情的拖延和危害。

人类在出生后不久便可以睁开眼睛看世界，直到生命的终止。

人眼的发育兴衰也经历了由婴幼儿、少儿、青少年直至中老年等几个阶段。

也许您听说过小儿弱视和斜视，或曾经为中学生不断增长的近视度数发愁；也许您深感高度近视、远视带来的种种不便，或正在为看不清报章上的小字而苦恼。

总之，无论您觉得自己的眼睛有多好，视光学的问题始终伴随着我们的一生。

<<爱护我们的眼睛>>

视觉是获取信息的重要来源，保护好视力对人的生活具有重要意义。
视觉不是眼睛的一种孤立技能，而是与人体的整体活动密切相关，是人的精神和活力的展现。
所以时刻关注眼睛健康，了解眼睛疾病及其防护治疗、保健显得尤为重要。

<<爱护我们的眼睛>>

内容概要

也许您听说过小儿弱视和斜视；或曾经为中学生不断增长的近视度数发愁；也许您深感高度近视、远视带来的种种不便，或正在为看不清报章上的小字而苦恼。

总之，无论您觉得自己的眼睛有多好，视光学的问题始终伴随着我们的一生。

视觉是获取信息的重要来源，保护好视力对人的生活具有重要意义。

《健康教育书系：爱护我们的眼睛》教您保护视力、视觉不是眼睛的一种孤立技能，而是与人的整体活动密切相关，是人的精神和活力的展现。

所以时刻关注眼睛健康，了解眼睛疾病及其防护治疗、保健显得尤为重要。

<<爱护我们的眼睛>>

书籍目录

绪论 “视障”人口越来越多的警讯第一章认识眼睛 第一节 眼睛的构造 第二节 视觉的形成第二章
关爱眼睛,了解近视 第一节 近视的定义和分类 第二节 近视是如何形成的 第三节 近视的临床表现
第四节 怎样才能预防近视 第五节 得了近视怎么办 第六节 如何正确验光配镜 第七节 隐形眼镜第三
章 关爱眼睛,其他常见眼睛疾病 第一节 弱视 第二节 散光 第三节 斜视 第四节 沙眼 第五节 慢性
结膜炎 第六节 白内障 第七节 青光眼综合症 第八节 老花眼 第九节 夜盲症 第十节 麦粒肿 第十一
节 角膜炎 第十二节 角结膜干燥症 第十三节 红眼症 第十四节 飞蚊症 第十五节 葡萄膜炎 第十六节
视网膜脱离第四章 眼睛保健 第一节 永保睛亮的眼部运动 第二节 学会使用眼药 第三节 护眼食疗附
录 附录一 眼保健操图示 附录二 视力表(于5米处测量) 附录三 各类食物营养成份表 附录四 维生素
功能表 附录五 国家标准配装眼镜GB 13511-1999

<<爱护我们的眼睛>>

章节摘录

研究认为高度近视眼的双亲家庭，下一代近视的发病率较高，近视眼具有一定的遗传倾向已被公认，对高度近视更是如此。

但对一般近视遗传倾向就不很明显。

近视主要有40%是遗传，近视遗传主要是高度近视的遗传，高度近视也分两种：一种是生理性的、一种是病理性的，若是病理性近视，宝宝的眼睛形成的近视具有可能性，因为带有特定家族遗传性，有这个概率，也不一定凡是患有高度近视的家长他孩子的眼睛都具有高度近视，不是这样的，但是有一个概率在里面，我想强调的一点是，必须是病理性高度近视，如果是生理性近视600度，甚至1000度的也是不会遗传的，即不一定就会遗传。

病理性近视带有遗传因素，生理性近视是不带有遗传因素的。

高度近视为常染色体隐性遗传病，也就是有关近视的一对基因都是本病的致病基因才发病。

如果只是其中一个基因是致病的，而另一个基因是正常的，则不发病，只是致病基因携带者。

譬如父母亲都不是近视眼，但他们都是高度近视基因携带者，在他们本人不显示近视，但他们俩的致病基因遗传给孩子，使孩子具备了两个近视基因，故而使孩子成了近视眼。

高度近视眼的男子与高度近视眼(600度以上者)的女子结合，子女发病的机会在90%以上。

如果与近视眼基因携带者结合，子女可能有半数是高度近视，而同正常视力或中低度近视者结合，子女发生近视眼的机会是1 / 10。

如果是后天形成的生理性的高度近视，对孩子的眼睛健康影响并不大的，要想使宝宝眼睛能够达到健康的发育，就一定要在孩子出生以后注意孩子的用眼卫生，比如说不要过长时间的近距离让孩子去观察事物，包括近距离的视频，或者做一些精细的工作，如书法、描绘和练字等等，这样就可以使得孩子的近视发生的可能性降低。

P13

<<爱护我们的眼睛>>

编辑推荐

避免长时间连续操作电脑。

注意中间休息。

通常连续操作电脑1小时，休息5~10分钟。

休息时可以看远处或做眼保健操。

保持良好的工作姿势。

保持一个最适当的姿势，使双眼平视或轻度向下注视荧光屏，这样可使颈部肌肉轻松，并使眼球暴露于空气中的面积减小到最低。

保持适当的工作足巨离。

眼睛和电脑荧光屏的距离要保持在60厘米以上。

创造并保持良好的工作条件。

周围环境的光线要柔和，电脑荧光屏的亮度要适当。

清晰度要好，桌椅的高度和电脑的高度匹配。

《爱护我们的眼睛》由关月玲编著，是一本关于眼睛保护的教育普及图书，可供广大青少年朋友们阅读学习。

<<爱护我们的眼睛>>

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>