

<<中小学生爱眼护目保健读本>>

图书基本信息

书名：<<中小学生爱眼护目保健读本>>

13位ISBN编号：9787811062854

10位ISBN编号：7811062852

出版时间：2010-10

出版时间：郑州大学出版社

作者：郑广瑛，李志刚

页数：60

字数：47000

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>

## <<中小学生爱眼护目保健读本>>

### 内容概要

《中小学生爱眼护目保健读本》共分为七章，内容包括：眼睛的结构和常见眼病、近视及其危害、近视是如何形成的、近视的临床表现、怎样才能预防近视、得了近视怎么办、如何正确验光配镜。

## <<中小學生愛眼護目保健讀本>>

### 書籍目錄

- 第一章 眼睛的結構和常見眼病
  - 第一節 了解眼睛的結構
  - 第二節 中小學生常見的眼病
- 第二章 近視及其危害
  - 第一節 近視的定義和分類
  - 第二節 近視的危害
- 第三章 近視是如何形成的
  - 第一節 發病原因
  - 第二節 發病機制
- 第四章 近視的臨床表現
- 第五章 怎樣才能預防近視
  - 第一節 養成良好的讀寫習慣
  - 第二節 改善照明條件
  - 第三節 桌椅的合理搭配
  - 第四節 確保戶外活動
  - 第五節 保證充足的睡眠
  - 第六節 合理的飲食結構
  - 第七節 長期做眼保健操
  - 第八節 適度看電視
  - 第九節 操作電腦時對眼睛的保護
- 第六章 得了近視怎麼辦
  - 第一節 非手術治療
  - 第二節 手術治療
- 第七章 如何正確驗光配鏡
  - 第一節 驗光
  - 第二節 配鏡

<<中小学生爱眼护目保健读本>>

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>