

<<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。

<<中小学生爱眼护目保健读本>>

书籍目录

- 第一章 眼睛的结构和常见眼病
 - 第一节 了解眼睛的结构
 - 第二节 中小学生常见的眼病
- 第二章 近视及其危害
 - 第一节 近视的定义和分类
 - 第二节 近视的危害
- 第三章 近视是如何形成的
 - 第一节 发病原因
 - 第二节 发病机制
- 第四章 近视的临床表现
- 第五章 怎样才能预防近视
 - 第一节 养成良好的读写习惯
 - 第二节 改善照明条件
 - 第三节 桌椅的合理搭配
 - 第四节 确保户外活动
 - 第五节 保证充足的睡眠
 - 第六节 合理的饮食结构
 - 第七节 长期做眼保健操
 - 第八节 适度看电视
 - 第九节 操作电脑时对眼睛的保护
- 第六章 得了近视怎么办
 - 第一节 非手术治疗
 - 第二节 手术治疗
- 第七章 如何正确验光配镜
 - 第一节 验光
 - 第二节 配镜

<<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>