

<<近视眼密码>>

图书基本信息

书名：<<近视眼密码>>

13位ISBN编号：9787516300664

10位ISBN编号：7516300667

出版时间：2013-3

出版时间：周安忠、施小可 军事医学科学出版社 (2013-03出版)

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>

## <<近视眼密码>>

### 内容概要

《近视眼密码》诠释了近视眼的部分“密码”。详细介绍了近几年发展迅速的“棱镜式光量子透镜”防治近视眼的实际应用方法，指导学生正确使用；让学生在模拟望远状态中实现在读写、看近，学治同步，戴出好的视力。着重介绍了近视及近视眼的预防控制措施，并创新提出了近视眼二级预防概念——“近视眼的基础预防和近视眼的专业预防”有重大的实用价值和深远的历史意义。

## <<近视眼密码>>

### 作者简介

周安忠，上饶市眼科研究所所长，义乌视光眼科医院副院长，副主任医师，江西省中西医结合眼科委员。

在临床工作中创新发明视力康复眼镜、防近视学习套餐盒、视力康复眼保健仪、精细目力训练方圆柱体、创新雾视镜、芦荟眼膏、防近视台灯、防近视多孔护目镜、眼睛保健仪、新型视力康复镜、近视预防眼镜等专利10余项。

发表论文10余篇，其科研项目《棱镜式光量子透镜防治近视眼的临床研究》获浙江省科技成果证书，并获义乌市科技进步奖。

## &lt;&lt;近视眼密码&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 走进科学探索近视奥秘了解近视眼（掌握科学方法是现代人必须且应该具备的素质）（了解眼睛的构成和功能）一、眼睛是重要的视觉器官二、眼球壁三、眼内容物四、眼睛的屈光系统数字密码诠释（近视眼的三种学说）（近视眼与屈光不正）一、什么是屈光不正？二、什么是近视眼？三、近视眼分类四、近视眼的临床表现五、真性近视眼和假性近视眼六、近视眼的遗传因素——基因点位密码七、哪些孩子容易患近视眼？（视力发育与近视眼相关规律）一、孩子视力发育的两个黄金期二、为什么说防治近视0.8是警戒线？三、假性近视只有半年之内的时间窗四、近视眼低龄化高度数化“两化”发展趋势危害大五、学生近视是眼球轴增长1毫米，约产生300度的近视六、防治近视眼，不同年龄采取不同方法（解密眼睛调节与辐辏的相互作用关系）一、调节与辐辏的相互作用关系二、眼睛的功能第二章 掌握科学方法防治近视眼（建立视觉档案，防治近视第一步，是近视眼防治的基础工作）一、建立视觉档案，做好基础工作二、选对方法，做对事，选对眼镜戴出好视力（功能性眼镜防控近视知多少）一、“棱镜式光量子透镜”二、渐近多焦点眼镜三、角膜塑形镜（OK镜）四、多孔护目镜（近视眼的时间——空间密码解读）一、以时间换取空间二、在睡梦中治疗近视（家庭视力保健）一、防治近视眼ABC方案二、孩子近视防治关键在家庭靠父母（近视眼的预防和治疗）一、近视眼的基础预防二、近视眼的专业预防三、科学预防和控制近视眼，保护眼健康四、学生近视眼防治线路图五、预防近视是唯一选择与中医“治未病”同理六、预防近视眼抓住五个点七、无法减轻学习负担，“视力康复镜”给学生的眼睛减负八、预防近视眼的发生九、近视眼的“治假防真控加深”法十、防治学生近视常用方法十一、大力开展保护视力工作，普及防治近视知识和做好系统工作十二、近视眼特殊病特殊治十三“望远”是防治近视眼的一把金钥匙十四、防治近视眼方法比较表第三章 探索：近视眼密码（近视眼密码）一、学生视力保护密码532420102080知多少二、开发右脑预防近视三、探索近视眼密码四、破译学生近视防治密码（“棱镜式光量子透镜”，破译近视密码，抓住防控近视的关键）一、“棱镜式光量子透镜”防治近视眼二、“棱镜式光量子透镜（金享亮视力康复镜）”有哪些创新和特点三、“棱镜式光量子透镜（视力康复镜）”设计原理四、“视力康复镜”的结构五、“视力康复镜”是一种光学防治近视眼的视光仪器六、戴用视力康复镜，近视度数不再涨七、视力康复镜就是抗近视“疫苗”八、视力康复镜远期效果意义重大九、创新雾视镜预防近视的原理十、“创新雾视镜”，预防近视眼第一镜（知识产权的使命价值和目标）第四章 准分子激光治疗近视眼一、近视眼屈光性手术的种类二、准分子激光密码ArF193 nm三、准分子激光角膜屈光性切削术（PRK）四、准分子激光原位角膜磨镶术（LASIK）五、准分子激光上皮下角膜磨镶术（LASEK）六、屈光手术第五章 近视大讲堂健康加油站（健康是人类永恒的主题）（视力亚健康——视疲劳）一、视力疲劳测定方法二、如何自我诊断眼疲劳（电视、电脑、游戏与眼睛保健）一、电视荧屏前的眼保健二、电脑荧屏前的眼保健（近视眼的食疗）一、饮食与近视的关系二、防治近视眼应着重补充的营养物质三、防治近视眼的食疗方（预防近视眼应当补充的维生素）一、维生素A二、维生素B1三、维生素B2四、维生素C五、维生素E六、其他（预防近视眼应当补充的微量元素）一、钙二、锌三、铜四、铬五、硒（桌椅要与学生身高相适应）（角膜和晶状体是人眼睛的放大镜）（高度近视的特点）一、高度近视的特点二、高度近视的儿童应注意什么？（假性近视的特点）（辐射性眼损伤及预防）一、为什么会发生辐射性眼损伤？二、常见的少儿辐射性损伤有哪些？三、如何避免少儿发生辐射性眼损伤？四、如何避免少儿眼烧伤？（常见的防辐射食物）（不同年龄青少年学生视力发育与近视相关规律数字密码解读）（家庭视力保健五个小秘方）一、晶状体操，远近训练法二、亮无限健眼训练操三、穴位按摩，耳压疗法四、学会使用视力表五、五色珠训练（创新Brock线）（三棱镜对眼球运动融像关系）（近视眼防控的三字诀“在”（家庭）“靠”（父母）“要”（自力））一、在家庭二、靠父母三、要自力（看懂您

## <<近视眼密码>>

的验光单) (眼屈光系统的成像) 一、眼睛要能看清楚外界的物体必须具备哪三个基本条件?

二、什么是简化眼?

三、物体在视网膜上成为倒像, 为什么我们看到的方物都是正的呢?

(视力保健近视眼防治问答) 参考文献

## <<近视眼密码>>

### 章节摘录

版权页：插图：第一、对于幼儿园的孩子以基础预防为主，中、小班培养孩子的正确坐姿，还可将保护眼睛防治近视的一些相关理念和知识容纳在游戏中。

而大班的孩子，开始学写字时，一定要学会正确的执笔方法，做到“三指执握手掌空”的正确方法执笔。

从小养成“三个一”（眼离书本一尺，指离笔尖一寸，胸离桌一拳）的好习惯。

要尽早教会孩子学认、比划视力表“E”字。

有条件的地方可以考虑建立孩子视觉档案。

第二、对上小学的孩子，年龄已8岁，防治近视，以基础预防为主，配合专业预防，走基础预防和专业预防相结合的道路。

首先，是建立视觉档案，培养好的读写姿势，坚持“三个一”的用眼卫生习惯。

其次，要控制每天“看近”时间，包括做作业时间，看电视、电脑游戏等总的看近时间要控制在4小时内。

如看近超过4小时，近视发生率将提高3.2倍。

再次，就是父母家长要设法为孩子眼睛减负，提供读写辅助工具，实现专业光学预防，主要是创新雾视镜或视力康复镜，让孩子看近读写看电脑时戴用，就能起到打“近视眼预防针”一样的作用。

还有握笔器，坐姿矫正器等防近视文具可以按需选配。

## <<近视眼密码>>

### 编辑推荐

《近视眼密码》通俗易懂，方法科学，实用性很强。  
适用于广大家长和青少年学生阅读，是父母指导孩子防治近视眼的必备读本；对近视防治工作者、爱眼人士、眼科医生、教师亦有参考价值。

<<近视眼密码>>

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>