

<<改善视力的57种方法>>

图书基本信息

书名：<<改善视力的57种方法>>

13位ISBN编号：9787801745767

10位ISBN编号：7801745760

出版时间：2008-2

出版时间：中医古籍

作者：梁峻

页数：204

字数：876000

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>

## <<改善视力的57种方法>>

### 内容概要

本书以改善视力方法为主，了解视力问题根源为辅，着重介绍了通过运动、按摩、饮食、眼镜、图片、中医、手术、仪器以及日常预防九个方面共

58种改善视力的方法，这些方法简便易行，一看就懂，非常适合在日常生活中进行。

本书体例新颖，既有方法供操作又附有医学链接进行知识导读，读来省时有益，经练习后可使你心情愉快，眼睛明亮，视力疲劳症状减轻，假性近视还可以恢复视力。

此外，本书在附录部分还介绍各种常见眼部疾病的形成原因和预防治疗法，让读者更进一步认识了解，以寻求对应之道。

## <<改善视力的57种方法>>

### 作者简介

梁峻，男，汉，医学博士，研究员，中国中医科学院首批学术带头人，博士生导师。

著有：中国古代医政史略；中国中医研究院院史（1955 - 1995）；20世纪的中国—体育卫生卷；常见病按摩疗法彩色图解丛书；常见病中医食疗验方丛书；中国疫病史鉴；古今中外大疫启示录；新妙药奇方；中国中医考试史论；范行准辑佚中医古文献丛书；东西方医学的反思与前瞻（论文集）、中华医药文明史集论（论文集）等。

发情学术论文近百篇。

## <<改善视力的57种方法>>

### 书籍目录

#### 运动改善视力

##### 远眺法

医学链接：我们眼睛的构造

##### 睫状肌运动法

医学链接：瞳孔在眼球中的作用

##### 瑜伽运动法

医学链接：你知道什么是近视眼吗

##### 眼保健操

医学链接：儿童双眼视觉是如何发展的

##### 绕肩运动法

医学链接：哪些因素影响视觉系统发育

##### 满月冥想法

医学链接：人类的眼睛在生物界有什么特色

##### 脖子前后左右伸展运动法

医学链接：人眼的视觉功能主要有哪些

##### 眨眼运动法

医学链接：色觉的发育与训练

##### 转眼运动

医学链接：什么是色盲

##### 长旋转运动法

医学链接：什么是色弱

##### 远眺图

医学链接：近视眼该不该戴眼镜

#### 按摩改善视力

##### 手指穴位刺激按摩法

医学链接：近视眼的原因

##### 凉勺按摩法

医学链接：近视眼会引起并发症吗

##### 筷子按摩法

医学链接：患近视眼有什么危害呢

##### 热魔芋按摩法

医学链接：近视眼会遗传吗

##### 牙刷按摩法

医学链接：近视眼眼轴变长及其治疗

##### 梳子刺激头皮按摩法

医学链接：近视眼的饮食有何要求

##### 斜方肌的按摩法

医学链接：怎样早发现近视

#### 饮食改善视力

##### 明目食疗蔬菜

医学链接：保护眼睛要选好食物

##### 明目食疗汤

医学链接：怎样呵护我们的眼睛

##### 明目食疗粥

医学链接：胡萝卜、菠菜可以缓解视力疲劳

## <<改善视力的57种方法>>

明目食疗肉膳

医学链接：珍珠可治疗视力减退

明目食疗膏

医学链接：弱视患者应增强哪些营养

明目食疗茶

医学链接：白内障患者在饮食上有何要求

眼镜改善视力

“OK”镜疗法

医学链接：使用“OK”眼镜会出现的并发症及注意事项

双焦镜疗法

医学链接：眼镜不可“超期服役”

雾视镜疗法

医学链接：雾视法使用多久才会见效

隐形眼镜

医学链接：戴隐形眼镜要注意哪些事项？

光学镜

医学链接：教你如何看懂验光单

中医改善视力

针刺疗法

医学链接：你了解假性近视吗

电针疗法

医学链接：如何预防假性近视

梅花针疗法

医学链接：假性近视有什么特点

耳针疗法

医学链接：什么是混合性近视

耳穴贴敷压丸疗法

医学链接：什么是散光

推拿疗法

医学链接：散光易造成头痛眼酸

中药疗法

医学链接：为什么有的人眼睛会有散光

手术改善视力

放射状角膜切开术

医学链接：斜视的危害

准分子激光角膜切开术

医学链接：斜视是由哪些因素形成的

角膜内基质环植入术

医学链接：为什么斜视儿童要做散瞳验光和配镜治疗

晶体性屈光性手术

医学链接：斜视儿童的最佳手术时间

仪器改善视力

同视机法

医学链接：你了解弱视吗

生理基础法

医学链接：常见的弱视有哪些

氦氖激光法

## <<改善视力的57种方法>>

医学链接：为什么有的人会患弱视

电脑软件法

医学链接：我们如何治疗弱视呢

后像法

医学链接：弱视复发的因素

红色滤光片法

医学链接：弱视儿童戴眼镜有哪些原则

手描实体镜法

医学链接：弱视可以治好吗

XU-近视防治仪

医学链接：人类的眼球是怎样发育的

日常预防改善视力

补充微量元素

医学链接：用眼的误区

注意生活中的光线

医学链接：怎样缓解眼睛疲劳

适当的沐浴阳光

医学链接：看电视时怎样保护眼睛

洗眼改善视力

医学链接：为什么给新生儿照相时要慎用闪光灯

学生要注意用眼方法

医学链接：青少年如何保护视力

应用哪种课桌椅才能保护视力呢

医学链接：带水晶石眼镜能养目吗

尺子帮助改善视力

医学链接：颈椎病可影响视力

养目护眼小方法

医学链接：长期戴太阳眼镜影响视力

呼吸打哈欠保护视力

医学链接：眼病如何护理

附录

影响视力的眼睛疾病

专业名词解释

视力表挂图

<<改善视力的57种方法>>

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>