

<<保护眼睛预防近视（初中版）>>

图书基本信息

书名：<<保护眼睛预防近视（初中版）>>

13位ISBN编号：9787802098633

10位ISBN编号：7802098637

出版时间：2009-3

出版时间：中国环境科学出版社

作者：龚道义，曾真 编

页数：96

字数：60000

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>

<<保护眼睛预防近视（初中版）>>

内容概要

亲爱的同学们，还记得仰望天空，看大雁飞过的喜悦吗？

还记得眺望青山绿水有多舒服吗？

还有亲朋好友甜蜜的微笑……然而当这美好的瞬间突然在视线里变得模糊，当我们需要眯起眼睛，凑近脑袋才能看清这一切时，才会想起自己曾经也有一双多么健康、漂亮的双眼。

“我们没有故意损害眼睛啊！”

许多同学也许会这样说。

可是你们知不知道，学习的时候，我们无意将自己的双眼深深地陷入了白纸黑字的包围中，让眼睛受尽折磨；休息的时候，我们又不知不觉沉醉在丰富多彩的电视节目里，根本不顾眼睛的疲劳，而就在这时，我们的视力也在逐渐下降。

还有的同学喜欢坐在车上看书，或者躺在床上看书……这些不良的用眼习惯，都会损害我们的视力。

同学们，为了我们有一个良好的视力，从现在开始，就请好好保护我们的眼睛吧。

<<保护眼睛预防近视（初中版）>>

书籍目录

第一章 认识眼睛 1.眼睛的结构 2.眼睛的重要性 3.视力的发育阶段第二章 近视眼的形成 1.为什么学生易患近视眼 2.为什么近视眼发生有低龄化趋势 3.近视与遗传的关系 4.影响视力的常见眼病 5.造成近视的不良用眼习惯 6.“吃”出来的近视 7.损害视力的常见药物 8.影响视力的其他因素第三章 近视眼的类型及表现形式 1.近视不等于近视眼 2.近视眼的分类 3.近视的“征兆” 4.近视眼的体征 5.单纯性近视眼和病理性近视眼 6.高度近视眼 7.真性近视和假性近视 8.近视散光 9.近视眼临床表现第四章 近视眼的危害 1.近视眼的危害 2.近视眼的并发症第五章 青少年该如何预防近视眼 1.近视眼重在预防 2.近距离限制用眼时间 3.保持正确的读写距离及姿势 4.为什么不要在强光下看书 5.为什么不要在弱光下看书 6.为什么不要躺着看书 7.为什么不要在乘车和走路时看书 8.操作电脑时应怎样保护眼睛 9.看电视时怎样保护眼睛 10.怎样正确做眼保健操 11.如何从字迹方面来预防近视眼 12.如何预防近视度数加深 13.如何预防近视眼并发症 14.如何加强体育锻炼来预防近视眼 15.预防近视眼在饮食上应注意什么 16.怎样做预防视力减退的训练 17.家庭学习时怎样合理采光与照明第六章 恢复视力的训练方法 1.正确配戴眼镜 2.恢复视力的基本方法 3.日常生活中视力恢复训练法

<<保护眼睛预防近视（初中版）>>

章节摘录

第二章 近视眼的形成 1.为什么学生易患近视眼 学生患了近视眼常被家长训斥为不注意卫生之过。

现在的学生到了高中三年级绝大部分都近视了，这一现状是不能以用眼不卫生来解释的。

有的长辈说：我们当学生时在油灯下读书也没有少读呀，也没有这么多近视眼，现在都成日光灯了，比那时亮多了，近视眼反而多了。

这是按年代的先后纵向比较。

横向比较：城市学校的条件好，照明也好，近视眼也多，农村学校条件差，照明也差，近视眼反而发病率低。

所以学生患近视眼主要原因不是用眼不卫生或照明差。

有的大一点的学生，尤其是女学生常反映：我知道用眼不卫生不好，从来不走着看书，也不在汽车上看书，是用眼卫生要求的我都按着做可是我也近视了。

到底是什么原因使读书人患近视眼呢？

我们先从结构原理上来分析，人眼好似自动调节的照相机，是凸球镜片成像，凸球镜片成像时物距与像距成反比，看远时物距大，即眼到被看物体的距离大，眼内的像距小，恰好成像在正常眼的视网膜上，视网膜相当于照相机的底版，是用来感光的于是就看清了。

为什么这样巧正好成像在视网膜上呢？

因为正常眼是人类的祖先在长期的野外生活中进化遗传给我们的，人类祖先生活中的绝大部分时间是看远，所以正常眼是最适合看远的，在完全放松的情况下就正好能看清远处。

.....

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>