

<<拯救孩子视力>>

图书基本信息

书名：<<拯救孩子视力>>

13位ISBN编号：9787122038906

10位ISBN编号：7122038904

出版时间：2009-2

出版时间：化学工业出版社

作者：谌竹筠 主编

页数：172

字数：170000

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>

## <<拯救孩子视力>>

### 前言

近30年来，随着中国经济的腾飞，人民生活水平迅速提高，家长在培养孩子上投入了大量的精力和财力。

各种培训班林立，电脑极大地普及，为孩子们打开了很多新天地，也使孩子们的眼睛空前超负荷地工作。

青少年的近视发病率在逐年上升，眼睛近视的人越来越多。

有什么办法能够保护孩子的眼睛，减少近视、弱视的发生，使他们远离视力不良呢？

本书就是从这个目的出发，介绍了很多预防和治疗视力不良的方法。

在内容上，既介绍了传统视力疗法，也用了大量的篇幅介绍了国外的自然视力疗法。

不管是哪一种视力疗法，都有其有效的一面，也有它的局限性。

因此，把两种方法结合起来的综合视力疗法，应该是最有效的。

综合视力疗法不仅能使近视、远视、散光、弱视、斜视孩子的视力得到改善或治愈，也能保护正常视力孩子的眼睛，让正视眼孩子的眼睛更明亮。

本书详细地叙述了各种疗法，从婴儿到中学生，为不同视力状况的孩子，提供了不同的预防和治疗方案。

这些方案将治疗和生活、治疗和游戏结合起来，完全适合于家庭使用。

书中疗法多样，一看就懂，简明有趣，可操作性强，既适宜学生利用课间、走路、等前公车、乘车等零碎时间自行操作，也适宜父母和孩子互动参与。

如果从婴儿时代起，就开始重视对孩子眼睛的保护，视力不良的发病率将大大降低。

希望这本书能成为家庭保健书中最有价值的书之一。

## <<拯救孩子视力>>

### 内容概要

本书在介绍传统的改善视力疗法的基础上，以大量篇幅介绍了目前兴起的自然视力疗法，如游戏、营养、光线、色彩等，并为不同视力状况的孩子提供了不同的预防和治疗方案，使得改善视力以及预防视力下降不再成为一项枯燥的任务。

书中疗法方式多样，一看就懂，简明有趣，可操作性强，既适合孩子利用走路、等车、乘车、课间等零碎时间自行操作，也适宜父母和孩子互动参与。

## &lt;&lt;拯救孩子视力&gt;&gt;

## 书籍目录

1 认识孩子的眼睛 眼睛是身体的窗户 眼睛是人体照相机 人眼是这样看见外部世界的 孩子需要做哪些视觉检查 3岁孩子就要开始查视力 婴幼儿如何做视力检查 儿童视力发展规律的估算法 如何看懂远视力检查记录 如何看懂近视力检查记录 孩子视力检查结果的意义 眼睛屈光状态可决定视力好坏 验光是准确判断孩子屈光状态的方法 如何观察孩子的视力变化 你的孩子是正视眼吗 什么是近视眼 孩子近视眼的表现 你的孩子是近视眼吗 什么是假性近视 假性近视只是一种近视现象 你的孩子有假性近视吗 什么是远视眼 孩子远视眼的表现 你的孩子是远视眼吗 什么是散光眼 孩子散光眼的表现 你的孩子是散光眼吗 什么是斜视眼 孩子斜视眼的表现 你的孩子是斜视眼吗 孩子斜视要做的检查 什么是弱视眼 孩子弱视眼的表现 你的孩子是弱视眼吗 孩子弱视要做的检查 什么是低视力和儿童盲 低视力和儿童盲的表现

2 拯救视力的治疗方法 传统视力疗法 自然视力疗法 综合视力疗法

3 良好的用眼习惯与视觉环境 良好的用眼习惯与视觉环境受益终身 从小要有正确的读写姿势 走路不要看书 躺在床上不要看书 坐车不要看书 孩子学习时间多长合适 使用电脑时的用眼卫生 孩子看电视时要注意什么 让明亮的光线照亮眼睛 孩子学习用的桌椅合适吗 什么色调的读物比较好 用五彩的颜色装扮孩子的房间 减轻孩子眼睛的负担 用愉快的心情去学习 喜欢户外活动是孩子的天性

4 有助眼睛保健的饮食 合理的营养使孩子眼睛更明亮 均衡的食物有利孩子眼睛发育 多吃富含钙的食物可防止眼轴拉长 多吃富含维生素A的食物可防止夜盲症 多吃富含B族维生素的食物可使视 神经更健康 多吃富含维生素C和维生素E的食物使晶状体更清亮 多吃富含蛋白质的食物 多吃含铬的食物 多吃含锌的食物 让孩子养成喜欢吃绿色蔬菜的习惯 高糖食品是引起近视的“甜蜜杀手” 让孩子少吃深加工的食品 让孩子少喝饮料 一些防治近视的食疗方

5 眼睛游戏改善视觉 按摩游戏 什么是按摩游戏 按摩手法 穴位按摩的方法 按摩穴位的游戏 按摩肌肉放松眼睛的游戏 做眼保健操可消除视疲劳 大脑游戏 神奇的大脑游戏 大脑影响视力的好坏 左右脑的分工不同 左右脑需要协调工作 天才儿童善于运用左右脑 交叉运动游戏 训练左右脑记忆的游戏 大脑融合游戏 眼球运动游戏 眼球运动游戏提高眼睛的活力 放弃凝视 轻松阅读 摇摆游戏 隐形画笔游戏 远近移动游戏 球类游戏 眨眼游戏 眼睛洗澡游戏 转眼球游戏 情绪游戏 好情绪带来好视力 表演游戏 融合气球游戏 深呼吸游戏 阳光浴眼游戏 人类喜欢阳光 眼睛追随光明 阳光浴眼游戏提高视力 晒太阳游戏 太阳杯游戏 画向日葵游戏 阳光色彩展览游戏 色彩游戏 人眼能看见五彩的世界 促进孩子色觉发展的色彩游戏 想象色彩游戏 蓝色海洋游戏 彩虹游戏 主题色彩游戏 想象游戏 开启右脑幻想之门的想象游戏 别忘多做亲子交流 掌心捂眼游戏促进孩子想象力腾飞 坚持睡前讲故事

6 视觉训练 立体视觉的产生 立体视觉被破坏 视觉训练让孩子获得立体视觉 精细作业训练 视觉刺激训练 提高视中枢兴奋性训练 吸引眼位运动训练 拉风箱运动训练 转动风车训练 玩球训练 想象的河流训练 融合功能训练

7 配镜治疗 配镜治疗可以提高视力吗 配镜治疗可以治愈近视吗 如何为孩子配眼镜 单凭电脑验光不可信 要区别真假近视 散瞳验光的好处 散瞳验光的方式 散瞳验光的注意事项 哪些孩子需要做雾视法验光 验光时眼睛应处于良好状态 要充分地向验光师提供信息 要正确掌握试戴方法 如何看明白验光单 眼镜的度数多高合适 认识新眼镜的适应期 孩子应该每半年验光一次 如何为孩子配一副合适的眼镜 眼镜架有哪些种类 眼镜架有哪些款式 如何识别眼镜架标识 注意瞳孔距离与镜框大小的关系 如何为孩子挑选镜架 镜片有哪些种类 如何为孩子挑选镜片 近视眼镜的正确配戴方法 远视眼镜的正确配戴方法 哪些远视眼孩子不需配镜 散光眼镜的正确配戴方法 哪些散光眼孩子不需配镜 斜、弱视眼孩子配戴眼镜方法 低视力孩子配戴眼镜方法 孩子戴眼镜的注意事项 什么是少儿近视控制眼镜 什么是MC眼镜 MC眼镜的功效 MC眼镜适用于什么人群 MC眼镜能保证孩子不近视吗 OK镜的是与非 OK镜的作用 OK镜的局限性

8 手术治疗 近视眼孩子可以做手术治疗吗 近视手术可以根治近视吗 什么是角膜屈光手术 什么是后巩膜加固术 什么是透明晶状体摘除术 早治疗儿童斜视可避免发生弱 什么是斜视手术治疗 儿童斜视一定要做手术吗 儿童斜视手术关键是时机

9 选择合适的治疗方法 假性近视 假性近视不需要戴眼镜 假性近视是真性近视的前期 自然疗法治疗假性近视 什么是贝茨视觉训练法

## &lt;&lt;拯救孩子视力&gt;&gt;

什么是远眺法和雾视法 让眼晶状体做运动操 什么是手指操 药物法治疗假性近视  
 仪器法治疗假性近视 假性近视能否治愈 假性近视治愈的标准 近视 近视不是病 近视  
 需要治疗 让近视孩子放飞心情 平衡左右脑的游戏治疗近视 眼球运动游戏治疗近视 想  
 象游戏治疗近视 合理配镜治疗近视 近视治疗仪不能治愈真性近视 远视 远视眼的缺陷  
 远视眼也需要治疗 情绪游戏改变远视个性 改善远视的游戏 摇摆小球训练远视眼的扫视  
 功能 合理配镜治疗远视 散光 散光眼的痛苦 散光眼的心理治疗 改善散光的游戏  
 画图案排列游戏 小火车游戏 配镜治疗散光 斜视 斜视眼是眼肌的疾病 按摩疗法治疗  
 斜视 情绪疗法治疗斜视 引导眼球转向正位的训练 眼罩法治疗斜视 配镜矫正斜视性屈  
 光不正 手术、药物疗法治疗斜视 融合功能训练治疗斜视 同视机训练的效果有差异 弱视  
 弱视不是眼球的疾病 早期90%的弱视可以治愈 提高单眼弱视力训练法 视觉刺激训练  
 治疗弱视 融合功能训练治疗弱视 配镜治疗弱视 治疗弱视的游戏 弱视治疗贵在坚持  
 低视力与儿童盲 低视力与儿童盲的矫助方法 什么是助视器 助视器的选用方法 什么是  
 视觉康复训练 如何进行视觉康复训练 什么是其他感觉康复训练10 让孩子远离视觉不良 人  
 的一生视力都处在变化中 黑眼睛需要光明的启动 视觉好坏关键在童年 不要错过孩子视觉发育的  
 关键期 不要错过孩子视觉发育的敏感期 哪些因素能影响孩子视觉发育 视觉不好对孩子影响多多  
 童年是改善视觉的最佳时期 不要把视觉遗憾留在童年 优生给孩子带来福音 妊娠期是保护孩子  
 视力的第一关口 妈妈要密切观察婴儿的视觉状况 妈妈要关注1-6岁孩子的视觉发育 哪些孩子是近  
 视高发人群 帮助孩子渡过近视易感期 治疗近视重在预防 中小学视力保健的措施 不要盲目地为  
 孩子配眼镜 莫让幼儿发生弱视 低视力和儿童盲的发生 预防孩子低视力和儿童盲的产生

## <<拯救孩子视力>>

### 章节摘录

1 认识孩子的眼睛 3岁孩子就要开始查视力 在所有的眼科检查里，视力检查是最常使用的，是排在第一位的检查。

视力包括中心视力和周边视力两部分，它是视觉敏锐度高低的标志。

因此视力检查是最重要的检查。

中心视力指能清楚准确看见物体的视力，平常我们称的“视力检查”就是指中心视力检查，它是眼科检查的第一步，是最受关注的、最重要又是最简单的检查。

它是视功能好坏的主要标志。

中心视力检查包括用在5米外的E字或C字大表检查远视力和用放在桌上的E字小表检查近视力两种。

周边视力指一个人的视野大小，周边视力检查主要做视野检查。

往往会忽略对学龄前儿童进行视力检查，好多孩子都是在上学后，甚至更晚才进行首次视力检查。

我们知道，0-10岁是孩子视觉发育的关键期和敏感期，而视力检查又是衡量眼睛能不能看清楚外界的最直观的标志，如果早做视力检查，早发现孩子有视力缺陷，及时进行眼科其他检查并治疗，就可以拯救大多数视力不良的孩子，将让孩子受益终身。

家长千万不要忽略孩子的视力，要尽快教会孩子认识视力表，在3-4岁就开始做视力检查。

婴幼儿如何做视力检查 上面介绍的E字表视力检查，适合学龄前后的孩子，对3岁以下的婴幼儿则有些难度。

专家们根据婴幼儿的视觉特点，设计了其他一些可行的检查方法。

1个月内的婴儿：能注视光源。

距婴儿20-30厘米处，用一笔式手电筒，一开一关照射宝宝的瞳孔。

正常宝宝的瞳孔，能随之缩小放大，就是有对光反应。

1-3个月的婴儿：能全神贯注地注视周围人的脸，主动看周围的东西，平躺时可注视水平和垂直运动的小球，能看移近的手指。

## <<拯救孩子视力>>

### 编辑推荐

《拯救孩子视力》可以让孩子的眼睛更明亮，赠送视力表。

改善近视、远视、散光、弱视、斜视孩子的视图，传统视图疗法和视力疗法结合，疗法多样，一看就懂，简明有趣，为不同视力状况的孩子，提供了不同的预防和治疗方案。

传统视力疗法：配镜治疗、药物治疗、手术治疗、视觉训练、改善视觉环境。

自然视力疗法：按摩游戏、大脑游戏、眼球运动游戏、情结游戏、想象游戏、阳光游戏、色彩游戏。

<<拯救孩子视力>>

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>