第一图书网, tushu007.com

<<近视眼的自我调护>>

图书基本信息

书名：<<近视眼的自我调护>>

13位ISBN编号：9787502359645

10位ISBN编号：7502359648

出版时间：2008-5

出版时间：科技文献

作者：战雅莲,李红珠,常宇

页数：232

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

近视眼是困扰现代人的常见健康问题。
本书以通俗的语言，阐述近视眼的日常养护与自我调治，包括膳食疗法、运动疗法、自然疗法、体操疗法、瑜伽疗法等。
所选方法简便易学，在家中就可轻松进地，近视眼患者不妨一试。

第一图书网, tushu007.com

<<近视眼的自我调护>>

书籍目录

一、概述　（一）近视眼的流行病学常识　（二）近视眼的表现　（三）近视眼的发病机理　（四）近视眼的不良后果二、与近视眼相关的经络腧穴知识　（一）经络腧穴简介　（二）取穴方法　（三）防治近视眼常用的经穴　（四）防治近视眼常用的经外奇穴三、近视眼的日常养护　（一）合理用眼　（二）正确地配戴眼镜　（三）合理的饮食　（四）适度的体育锻炼　（五）雾视疗法防治近视眼　（六）远眺法防治近视眼　（七）15点训练法防治近视眼　（八）近视眼的中医辨证论治　（九）防治近视眼的中成药　（十）防治近视眼的方剂及单方、验方　（十一）药膳防治近视眼　（十二）药茶防治近视眼　（十三）按摩疗法防治近视眼　（十四）灸疗防治近视眼　（十五）拔罐防治近视眼　（十六）刺血疗法防治近视眼　（十七）刮痧疗法防治近视眼　（十八）耳穴疗法防治近视眼　（十九）手疗防治近视眼　（二十）足疗防治近视眼　（二十一）穴位敷贴防治近视眼　（二十二）体操防治近视眼　（二十三）瑜伽防治近视眼　（二十四）情绪疗法防治近视眼参考文献

<<近视眼的自我调护>>

章节摘录

一、概述（一）近视眼的流行病学常识近视眼是屈光不正的一种，是指视力下降，看远物模糊不清，看近物清楚，佩戴眼镜进行矫正后远视力可以提高的一类眼病。
在我国，近视眼的发病率为33.6%，青少年的近视发病率一直居高不下，而且初始患者年龄越来越小。
据调查，小学生近视发病率为22.78%，中学生为55.2%，大学生为76.74%。
农村学生的近视眼发病率要低于城市学生，中小城市学生的近视眼发病率要低于大城市学生。
目前，青少年近视已成为全社会所关注的问题，我国每年在防治近视方面投入的人力和物力也相当多。
那么，哪些人容易患近视眼呢？
1.黄种人近视眼的发病率最高据调查，黄种人近视眼的发病率是最高的，其次是白种人，2.父母为近视眼者，子女近视眼的发病率较高家中父母双方均为近视眼者，子女患近视的可能性明显增高。
父母中有一方为近视眼者，其子女近视的发病率高于父母视力正常的人。
如果父母是高度近视眼，那么其子女可能很早就患近视，而且度数很高。
3.读书、写字时距离过近的人患近视眼的几率明显增高读书、写字时距离过近是导致近视眼的主要原因之一。
青少年眼睛的调节能力很强，当书本与眼睛的距离很小时仍能看得清楚，但如果经常保持近距离看书、写字，就会使睫状肌过度调节，从而引起痉挛，形成假性近视。
时间久了，眼球前后径就会变长，形成真性近视。
4.习惯于持续用眼时间过长的人易患近视眼经常长时间读书、写字、用电脑或看电视，且不注意中间休息的人，容易患近视眼。
这是因为长期持续用眼看近处，会使眼肌长时间处于紧张状态，从而形成痉挛，当再看远处时，就不能够放松，而不能看清楚。
久而久之，就会形成近视眼。
5.喜欢躺着看书的人易患近视眼喜欢躺着看书的人容易患近视眼，这是因为躺着看书时，两眼不在水平状态，眼与书的距离不一致，书本上的照明度不均匀，从而使眼的调节紧张。
而且，在躺着看书时，也难以保证眼睛与书本之间的距离。
时间久了，就会形成近视。

第一图书网, tushu007.com

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