

<<恢复视力的训练秘笈>>

图书基本信息

书名：<<恢复视力的训练秘笈>>

13位ISBN编号：9787530437148

10位ISBN编号：7530437143

出版时间：2008-7

出版单位：北京科学技术出版社

作者：彭宏，李丽 编著

页数：130

字数：100000

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>

<<恢复视力的训练秘笈>>

内容概要

本书由“认识眼睛”、“影响视力常风的眼病”、“恢复视力的训练方法”、“护眼小常识”、“眼镜、隐形眼镜和太阳镜-保护视力的好帮手”五部分组成。

它不同于一些相关图书复杂的抽象的说教，也不是照搬西方学者的理论和方法，而是根据广大读者切切实实地生活方式和习惯编写而成。

把您应该了解的常见眼病的知识介绍给您；把简单、实用、有效的提高视力的训练方法介绍给您，把一些简便、易行的护眼小常识介绍给您。

本书涵盖了婴儿、儿童是、青年及中老年各年龄段视力保护的方法以及可以遇到的眼病，是您和家人保护一生视力的指南。

此外，按照本书介绍的视力恢复训练法，可刺激脑部，让头脑变得更聪明，视野变得更开阔。

<<恢复视力的训练秘笈>>

书籍目录

第一篇 认识眼睛 眼球的结构—就像一台精巧灵敏的照相机 眼的附属器 眼睛发育的时间
眼睛视力发育的阶段 视力的含义 检查远视力的注意事项 检查视近力的注意事项 各
年龄阶段检查视力的方法 视野的含义 色觉检查的方法第二篇 影响视力的常见眼病 如何
界定近视的程度 近视眼和遗传的关系 近视眼的临床症状 近视眼的好发人群 病理性近
视 假性近视 远视 散光 屈光参差 角膜炎 角膜炎治疗的注意事项 角膜炎与
结膜炎的鉴别 结膜炎与勿滥用眼药水 如何预防红眼病 注意春季结膜炎的发生 老年性
白内障的早期发现 先天性白内障的早期发现 如何预防新一儿先天性白内障 青光眼的早期
发现 青光眼患者的注意事项 抗青光眼药物的不良反应 如何早期发现视网膜脱离 视网
膜脱离与高度近视 常见的糖尿病眼部并发症 糖尿病眼部并发症的治疗 糖尿病眼病的预防
眼部外伤的急救第三篇 恢复视力的训练方法 第一章 基本方法 怎样消除眼部运动不足的
弊病 呼吸法 呼吸训练 呼吸法训练的效果 呼吸训练·腹式呼吸之一 呼吸训练·腹式
呼吸之二 呼吸训练·眼鼻呼吸 眼部保健法 眼部保健法的效果 闭眼·睁眼训练法之一
闭眼·睁眼训练法之二 第二章 用于日常生活中的视力恢复训练法 第三章 采用视
力训练法,头脑也会变得聪明 第四章 如果视力得到提高,运动能力也会随之提高第四篇 护眼小
常识第五篇 眼镜隐形眼镜和太阳镜

<<恢复视力的训练秘笈>>

章节摘录

第一篇 认识眼睛 眼球的结构 - 就像一台精巧灵敏的照相机 (1) 角膜：照相机的镜头，角膜是光线进入眼球的第一道关口，折光力约为42D.角膜占眼球表面积的1/6，直径约11.5mm，角膜中央厚约0.6mm，旁边厚约1mm。角膜俗称“黑眼珠”，其实它透明无暇，只是由于眼球壁内其他部分好像照相机的暗箱，当人们透过透明的角膜观察漆黑的眼内时，才产生黑的感觉。

<<恢复视力的训练秘笈>>

编辑推荐

按照《恢复视力的训练秘笈》介绍的视力恢复训练法，可刺激脑部，让头脑变得更聪明，视野变得更开阔。

<<恢复视力的训练秘笈>>

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>