

<<我是小海盗>>

图书基本信息

书名：<<我是小海盗>>

13位ISBN编号：9787504212047

10位ISBN编号：7504212040

出版时间：2009-8

出版时间：新时代

作者：郭庆璞 编

页数：1

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>

<<我是小海盗>>

内容概要

读书姿势，不要趴在桌子上、躺在床上或扭着身体看书。

写字读书要在适当的光线下进行。

光线不可过强或太暗，不要在阳光直射下看书。

如果采用照用灯，光线最好从左边照射过来。

限制近距离用眼时间。

看电视、用电脑要有节制，最好定时、定节目，注意电视高度应与视线平行，眼睛与电视屏幕的距离保持在1.5米以上。

开展体育锻炼，坚持做眼保健操。

注意饮食卫生，合理营养。

防止偏食、挑食，保证营养素的平衡摄入，补充足够的蛋白质、维生素、钙、磷、铁、锌等微量元素，限制糖的摄入量。

<<我是小海盗>>

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>