

<<现代生活爱眼术>>

图书基本信息

书名：<<现代生活爱眼术>>

13位ISBN编号：9787508276212

10位ISBN编号：7508276213

出版时间：2012-5

出版时间：金盾出版社

作者：陈浩，金婉卿 编著

页数：88

字数：50000

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>

## <<现代生活爱眼术>>

### 内容概要

《健康9元书系列：现代生活爱眼术》告诉读者，在享受现代生活的同时，怎样防范对眼睛的不利因素；如何从点滴入手，有效应对眼睛疲劳和眼睛干涩。无论是电脑一族和白领丽人，还是运动健儿和探险“驴友”，都可以从《健康9元书系列：现代生活爱眼术》中找到相关的护眼知识。

## <<现代生活爱眼术>>

### 作者简介

王陇德，中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。  
现担任第十一届全国人大常委、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。  
长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。  
曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署颁发的“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖及世界卫生组织颁发的结核病控制“高川”奖。  
为提高国民健康水平，他陆续发表了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”、“脑卒中筛查与干预：一项重大的国民保健工程”等科普文章，并出版了《首席专家王陇德谈掌握健康钥匙》科普图书。

陈浩，温州医学院眼科学教授，2004年毕业于美国英格兰视光学院，获博士学位。  
多年从事眼视光学科研、教学和临床，尤其在儿童青少年近视、运动视觉、角膜接触镜等领域开展了一些创新性的工作。  
作为项目负责人承担国家“十二五”科技支撑计划、国家国际科技合作项目及国家自然科学基金等项目、课题，以通讯作者和第一作者身份在眼科学和视觉科学、材料科学、药学领域的知名国际期刊发表多篇学术论文，主编国家“十一五”规划教材《接触镜验配技术》、作为副主编编写国家“十二五”规划教材《低视光学》等。

## <<现代生活爱眼术>>

### 书籍目录

#### 一、“电脑眼”之烦恼--解读视频终端综合征

##### (一) 为什么有“电脑眼”之烦恼

- 1.特别的电脑显示屏
- 2.人类的眼睛--“精密的照相机”
- 3.电脑工作的“烦恼”

##### (二) 谁是视频终端综合征的受伤者

- 1.视频终端综合征的综合判断标准
- 2.视频终端综合征的几个预警信号

##### (三) 如何防范视频终端综合征--十大措施供参考

- 1.矫正眼镜很重要
- 2.正确的工作姿势
- 3.最佳的注视距离
- 4.正确的视线角度
- 5.调整室内光线
- 6.改善办公环境
- 7.安排合理的休息时间
- 8.提醒多眨眼
- 9.热敷和按摩
- 10.其他防范措施

##### (四) 玩游戏机，视疲劳正在蔓延

- 1.游戏机的特点和对眼睛的损害
- 2.疯狂的电子游戏带来视疲劳
- 3.如何防范玩游戏机引起的视疲劳

##### (五) 手机引起视疲劳，莫大意

- 1.为什么视疲劳当仁不让地来了
- 2.如何防范手机相关性视疲劳

#### 二、3D“视”冲击--立体影视对视觉的影响和防范

##### (一) 3D影视的特征

- 1.人眼的立体视觉
- 2.3D影视的特征

##### (二) 3D眼镜的特点

- 1.偏振立体眼镜
- 2.红绿立体眼镜
- 3.主动快门式3D眼镜

##### (三) 3D影视对视觉的影响

- 1.为什么你能感受立体影视
- 2.为什么你不能感受立体影视的效果
- 3.为什么观看3D影视会出现眼部不适

##### (四) 观看3D影视容易出现视疲劳的十大群体

- 1.屈光参差
- 2.屈光不正(包括远视、近视和散光)
- 3.老视
- 4.斜视、弱视
- 5.青光眼
- 6.眼部或皮肤传染性疾病

<<现代生活爱眼术>>

.....

## &lt;&lt;现代生活爱眼术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（3）不利的游戏机环境因素：一般的公共游戏机场所里，各种各样的人群汇集，大家都沉迷在电子游戏中，对周围的环境条件无暇顾及，随意乱丢垃圾等造成环境脏乱和空气污浊；由于多台游戏机摆放密集，发散出来的辐射、热量集中，空气污浊；电子游戏机的噪声大多在90分贝以上，多台集中的声音更加强烈，在如此恶劣的噪声环境中，时间过长，脑神经细胞也容易因强刺激而受到损害。

（4）难舍的电子游戏：在玩电子游戏时，需要精神高度集中，用脑、用眼更加投入，而电子游戏的吸引力有时让成年人也难以自拔和自控，更何况是青少年。

每到假期，家长们对此更是束手无策，由此造成的后果不仅使孩子们减少了户外活动，影响了身体的健康发育，更让人担忧的是造成对孩子们视力的损害。

一般来讲，玩电子游戏机如果能控制时间，并且注意用眼卫生，对眼睛的危害应该是轻微的。

但通常游戏具有很好的趣味性，对人们有相当大的吸引力，一旦玩上就很难罢手。

所以，长时间沉迷于电子游戏必将带来身心的损害。

2.疯狂的电子游戏带来视疲劳 无论是大型游戏机的游戏，还是小IPAD上的游戏，玩游戏离不开屏幕，注视屏幕当然辛苦眼睛了，而眼睛是比较敏感的器官，容易感觉到疲惫。

所以，视疲劳是玩游戏机最容易出现的症状之一。

尤其是青少年，本身学习负担重，课程压力大，作业繁多，加上缺乏自我控制能力，做作业、看电视、打游戏，眼睛负担雪上加霜，更加容易出现视疲劳的情况。

3.如何防范玩游戏机引起的视疲劳 其实，在游戏机前长时间近距离用眼，不仅仅会导致视疲劳症状，还会导致身体疲劳、消化不好、营养不良、关节疼痛等全身多方面的问题；面对如此迅速增长的网络游戏玩家，如何正确引导这些正值受教育最佳年龄段的青少年，既可以从网络游戏中得到娱乐和休闲又能够增长知识和技能，同时防范游戏机带来的视疲劳，是许多教育工作者和家长关注的问题。

<<现代生活爱眼术>>

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>