

<<名家会诊眼科疾病>>

图书基本信息

书名：<<名家会诊眼科疾病>>

13位ISBN编号：9787801885685

10位ISBN编号：7801885686

出版时间：2007-1

出版时间：现代出版社

作者：吴晓 等主讲

页数：172

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>

<<名家会诊眼科疾病>>

内容概要

CCTV中央电视台健康之路，经典节目健康行动，名家会诊眼科疾病。

随书赠送2张健康之路VCD光盘。

本书主要讲述：现代生活与干眼症，眼睛弱视——你该怎么办，生活起居与眼睛保健。

<<名家会诊眼科疾病>>

书籍目录

现代生活与干眼症 专家忠告 (1) 警惕干眼症 (2) 对电脑使用族的建议 (3) 干眼症的原因和典型表现 (4) 隐形眼镜——美观背后的问题 (5) 低隐形眼镜——儿童(老年人)不宜 (6) 如何配戴隐形眼镜 (7) 干眼症宜综合治疗和饮食 (8) 治疗方法的选择 (9) 未病先防(干眼症) (10) 正确的诊断尤其重要眼睛弱视该怎么办 专家忠告 (1) 诊断弱视要注意年龄和原因 (2) 迟到的视力——出生后才发育 (3) 对不会说话的小儿的视力检查方法 (4) 验光不准, 可致弱视 (5) 孩子弱视早发现 (6) 弱视的治疗方法 (7) 立体视觉 (8) 弱视儿童日常生活注意事项 (9) 建立完善普查制度 (10) 笑到最后——易复发的弱视 (11) 中医补肾阳、补气养血治弱视生活起居与眼睛保健 专家忠告 (1) 看电视防杀手 (2) 中小学生学习近视的几个原因 (3) 框架眼镜讲究很多 (4) 小眼药大学问 (5) 眼药水使用误区 (6) 白内障如何预防 (7) 太阳镜中有学问 (8) 当心花镜越戴越花

<<名家会诊眼科疾病>>

章节摘录

插图：专家忠告：（9）未病先防（干眼症）眼睛是心灵的窗户。

是人学习、工作和观察事物不可缺少的重要器官。

一旦患上眼病，会给人的生活带来许多不便。

因此，我们必须重视对自己眼睛的保护。

预防干眼症可采取如下措施：1．不要长时间地使用电脑或无时间节制地观看电视节目，在电脑前工作或学习，1小时左右应离开一会儿，让眼睛得到休息。

保持正常的生活规律，睡眠充足。

不熬夜。

2．改变用眼习惯，定时休息，使用电脑时应注意工作学习半小时时，应休息5～10分钟，闭目休息和多眨几次眼睛，并转动眼球，活动眼部肌肉，使其放松。

3．注视电脑和电视屏幕时要保持一定的距离。

应距电脑屏幕至少60厘米以上。

距电视屏幕至少保持屏幕尺寸的8倍距离以上。

4．经常开窗通风换气，不要长期在密闭的环境里使用电脑工作或学习。

<<名家会诊眼科疾病>>

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>