

# 《扔掉小眼镜——健康日记（2013年向全国青少年 推荐百种优秀图书）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年03月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802459120

## 内容简介

随着社会的发展，青少年学生的健康开始受到广泛关注。他们是祖国的花朵，标志着祖国的未来。健康的体魄和积极的心态需要从青少年抓起。

肥胖是影响青少年学生身心发育和智力发育的关键，甚至还会影响其性发育。目前，青少年慢性疾病的发病率也显著上升，动脉硬化、脂肪性肝硬化、2型糖尿病、高血压等疾病呈现低龄化趋势。一些如乳腺癌、结肠癌等和成年肥胖有关的疾病在青少年时期就埋下了隐患。至今，如果还有些家长认为孩子吃得越多越好，越胖越好，那就非常危险了。事实上，平均50%的肥胖儿童到成年时依然肥胖，特别是10—13岁的胖儿，到了30岁时将有80%以上的人发展成为大胖子，将来可能会出现不同程度的性发育延迟、矮小等问题。

眼睛是心灵的窗户。越来越多的家长在关注孩子学习成绩的同时，忽略了视力问题。学龄儿童或青少年长期用眼不当或照明不足等因素，容易引发假性近视。假性近视不是真性近视，如果及时妥善地给予治疗是能够恢复视力的。但如果不引起足够重视，假性近视就会变成真性近视。小小年纪鼻梁上就架起小眼镜，既影响美观，又给生活带来极大的不便。

## 目录

小眼睛

眼睛的话

别让眼睛近视了

我用眼睛看世界

爱护眼睛

眼睛的诉状

弱视让我烦

体验黑暗

强强得了白内障

传递爱的眼睛

色盲的故事

夜盲症让我很烦恼

撒播光明，点亮希望

琪琪妈妈的喜悦

.....

[显示全部信息](#)



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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)