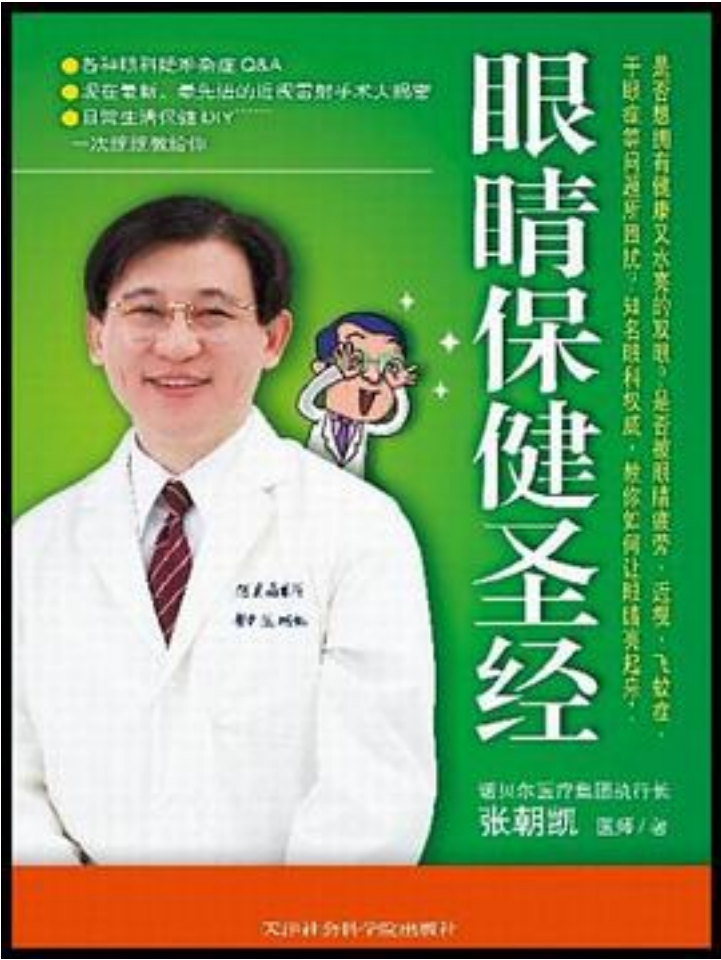


眼睛保健圣经



[眼睛保健圣经_下载链接1](#)

著者:张朝凯

出版者:天津社科院

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787806884317

"《眼睛保健圣经》通过专业的讲述及问答，为你预防眼病、治疗眼疾提供了专业指导。具有丰富临床经验的专业眼科专家指导您爱眼护眼

全书四色彩印，护眼从现在开始

眼睛是心灵接触世界的第一窗户，每个人都不能忽视。毕业于哈佛大学、拥有丰富临床经验及学术成就的台湾诺贝尔眼科专家张朝凯博士将通过本书一一解答，并教你如何运用作者独创的保健操养眼护眼。

你是否想拥有健康而明亮的大眼睛，你是否正被眼睛疲劳、近视、飞蚊症、干眼症等问题所困扰？激光治疗近视是否可靠？如何在日常生活和学习中保护自己的爱眼？

"

作者介绍:

张朝凯，诺贝尔医疗集团执行长，台湾知名近视镭射手术专科医师。

学历：

北京大学光华管理学院管理硕士生EMBA 美国南卡罗莱纳州立大学医务管理学院
博士候选人 美国麻州眼耳中心(MEEI)眼科研究员 美国哈佛大学公卫学院医管硕士
高雄医学院医学士

经历：

前台北博仁医院眼科主任

胶台台北博仁医院附设医院 眼科主治医师

前台北市立万芳医院 眼科主治医师

台北市 市政顾问

台北诺贝尔 眼科主治医师

国立空中大学 专任讲师

私立台北医学大学 兼任讲师

辅仁大学医学院社区医学教程 指导老师

相关著作：

《你的眼科朋友》《要你好看——雷射视力矫正与护眼小常识》《漫谈常见的眼科疾病及雷射近视手术》《准分子雷射屈光性角膜手术》《眼科疾病治疗保健与雷射手术》《眼病学》。

目录: 自序 确实做好眼睛定期自我健康管理第1章 眼睛的世界 破解视觉运作密码
眼睛的构造 透视眼球 光明向前行第2章 眼科常见Q&A PART 1 眼睛疲劳Q&A PART 2
视觉异常Q&A PART 3 眼部外观Q&A PART 4 常见疾病Q&A PART 5 日常保健Q&A第3章
近视雷射手术大揭秘 近视成因 高度近视病变多 一、青光眼 二、白内障 三、飞蚊症
四、视网膜退化及裂孔 五、黄斑部病变 近视雷射手术，眼科医师第一人
你适合近视雷射手术吗？ 近视手术的种类 一、雷射屈光角膜切削术(PRK)
二、雷射角膜层状重塑术(LASIK) 三、角膜皮下近视雷射手术(LASEK)

四、角膜上皮削切雷射手术(Epi-LASIK) 五、飞秒无刀手术(IntraLASIK) 六、前导波雷射
近视雷射手术案例分享 近视雷射手术过程大揭露 一、术前检查 二、手术步骤
三、术后照顾时程 雷射手术后不适应症与可能产生的后遗症第4章 眼睛保健DIY
一、永保睛亮的眼部运动 二、消除疲劳的护眼按摩 三、护眼食疗
四、现代文明病：干眼症 五、眼睛也要防晒！选对太阳眼镜镜片！
· · · · · · ([收起](#))

[眼睛保健圣经_下载链接1](#)

标签

健康

视力

瘦身

减肥

健身

保健

2010读

评论

[眼睛保健圣经_下载链接1](#)

书评

[眼睛保健圣经 下载链接1](#)