



我们就在您身边

齐鲁晚报 2018.8.10 星期五 读者热线: 96706

官方网站 <http://taian.qjwb.com.cn>
官方微博 @齐鲁晚报-今日泰山
官方微信 齐鲁晚报今日泰山

用专业的心 做专业的事 姜玉坤眼镜给眼睛最贴心的呵护



暑期您呵护孩子的眼镜了吗？

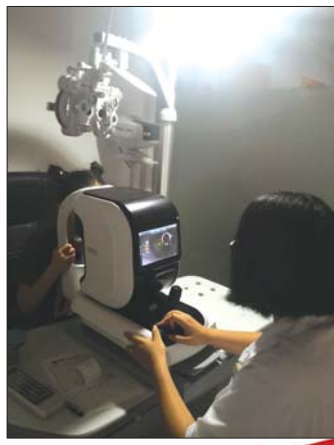


发生近视。因此，趁着暑假时期，每天带孩子去户外活动2-4个小时，让孩子远眺，自然看远，一来眼睛得到充分的休息，二来可以有效地预防近视。

下面让我们先来看一下我们眼球的状况：我们对眼前5米-6米以外的物体反射出来的光线，眼睛不需要调节就可以在视网膜上形成清晰的物象，这时调节眼睛的神经和肌肉是舒张的，但如果要看清5米以内的物体，调节眼睛的肌肉必须不同程度地收缩。所以，眼睛所看到的物体越近，收缩的程度越高，眼睛也就越疲劳。因此，近视眼学生不宜坐前排，坐在距离黑板5米-6米处才是最佳位置。

面对目前越来越多的儿童近视患者，眼科专家认为，近视与用眼过度有直接的关系。小孩子眼球未发育好，孩子越小，越受不了近距离的用眼，长时间过度用眼，会增加眼球负担。眼球长度每增加1毫米，近视度数增加300度。我们对眼前5米-6米以外的物体反射出来的光线，眼睛不需要调节就可以在视网膜上形成清晰的物象，这时调节眼睛的神经和肌肉是舒张的，但如果要看清5米以内的物体，调节眼睛的肌肉必须不同程度地收缩。

现在的学生近视率越来越高，进入假期后孩子的生活作息不规律，手机、电脑等电子产品不离手，作为家长假期更要关注孩子的眼睛。有的家长疑惑说，我的孩子没有整天看电视、玩电脑，怎么度数也深了？”对此专家表示，宅在家的孩子也是近视的高发人群。原因很简单，即便你不看电视，不玩手机，宅家里，你看到的范围都是有限的，也是小范围的、近距离的。这种长时间近距离用眼，眼睛得不到休息，是宅出近视的重要原因。“不要长期待在教室或者家里，否则眼睛得不到有效的休息，会使近视程度进一步增加。”专家叮嘱，预防近视最好的办法是户外运动，因为户外视野宽阔，可以放松眼睛，另外有太阳照射，可以补钙。往往户外活动多的人，不容易



泰安店

财源视光中心店：财源大街与青年路十字路口泰山剧院西邻 6911888
金山视光中心店：岱宗大街金山路斜对面家园超市西邻 2142800
齐鲁店：岱宗大街齐鲁银座东临 2187076
东岳店：市电视台对面 2115100
精品店：火车站银座步行街 8227300
文化路店：文化路山景叠院1213号 6271988
邱家店：邱家店镇政府东行100米十字路口 8863788
旗舰店：迎胜路市社保处北邻 33198867 2105217
万达店：万达金街C123 8587688
凤栖湾店：长城路10609号（海普凤栖湾北门东50米） 8917188
擂鼓石店：擂鼓石路中段泰山中学北门 8288788
宝龙店：宝龙城市广场中心街东头路北 8807988
山口店：山口新合作超市南200米路东 6787988

宁阳店

七贤店：宁阳县七贤路县建公司北 0538—5661116
西街店：宁阳县电影院对面 0538—5630543
欣街店：宁阳县人民会堂对面 0538—5639788
凌云店：宁阳县凌云大厦对面 0538—5866667
鹤山店：宁阳县鹤山中心商场北临 0538—5766665
堽城店：宁阳县堽城庆利超市西侧 0538—5766667
葛石店：宁阳县葛石镇信用社往东50米 0538—5681001
伏山店：宁阳县伏山镇十字路口北50米路西 15550892712
华丰店：华丰镇大华超市路南 邮电局对过 0538—5853389
磁窑店：磁窑镇二中北300米路西 0538—5815659
南驿店：磁窑镇宁阳六中南门东路北 0538—5912189
东庄店：东庄镇汽车站西十字路口 0538—5988234

肥城店

总店：向阳街实验中学对面 3237568
视光中心：长山街农机公司一楼 3217867
形象店：新城路电影院东88米路南 3222658

精品店：长山街新华书店南88米路西 3271568
边院店：边院镇隆源商场一楼 18553855328
汶阳店：汶阳镇医院红绿灯北66米路东 18553855329
安庄店：安庄镇大润发时代购物广场负一楼

新泰店

新泰店：新泰市新甫路防疫站斜对面 7222273
视光中心：新泰市青云路中段不夜城南头向东50米路南 7222071
钻石铭厦店：新泰市府前街银座商城肯德基西临 17863885630
时尚店：新泰市青云街青云大厦东200米路南 7220713
汶南炫彩店：新泰市汶南镇农业银行斜对面 6638261
新汶欧亚店：新泰市新汶大街中段路北欧亚商城 7863034
新汶五四店：新泰市新汶五四小区新矿家园斜对面 7832412
翟镇店：新泰市翟镇鸿好运超市斜对面路东 7512686
泉沟店：新泰市泉沟镇农业银行斜对面 6325778
谷里店：新泰市谷里镇谷里派出所斜对面 7765328
羊流店：新泰市羊流镇羊祜像向西100米粮所东 6378127
羊流时尚店：新泰市羊流镇青云购物中心往东20米路北 7446799
天宝店：新泰市天宝镇天宝镇政府北临 7652199
禹村店：新泰市禹村镇大禹广场东10米路北 7672326
果都店：新泰市果都镇青云购物中心西邻 7412016
西张庄店：新泰市西张庄镇正阳路南首路东镇医院西邻 7588996
宫里店：新泰市宫里镇汽车站北青云超市西邻 7772559
楼德店：新泰市楼德镇文化路南端邮政银行斜对过 7646699
石莱店：新泰市石莱镇中心小学对面 7912616
汶南店：新泰市汶南镇农业银行斜对面 7712776

东平店

五星店：105国道荷花广场东 2334999
视光店：东平老汽车站对过 2125999
百货店：百货大楼超市出口 18254859585
华联店：东平国土资源局对过 2462999
州城店：州城工商银行东58米路北 2611999
彭集店：彭集街华联鞋服广场东 2412789

齐鲁晚报小记者团指定配镜单位