



用专业的心 做专业的事 姜玉坤眼镜给眼睛最贴心的呵护

如何为孩子选择眼镜?

1、儿童鼻梁大多数比较低，应选镜架鼻托高的，或选鼻托可调的活托架，否则，镜架鼻托低，戴上眼镜，镜框会贴在面部，甚至碰到睫毛上，影响眼镜的使用

2、大多数儿童顽皮好动，对眼镜的摘戴、摆放不太在意。使用金属架容易歪扭变形、摔坏，影响外观和使用效果，而塑料架则不易损伤。如果喜欢金属架，一定要按使用要求去做，最好不

要选用打孔架和半框架，因这两种眼镜架较易损坏。

3、由于儿童活动范围很广，所以尽量不要选择会产生阴影及视线死角的镜框，也要避免太大的镜框或太长的挂角，使儿童有足够的视线领域。

4、另外还需要考虑眼镜架的重量，其重量应适用于儿童的鼻子，不应选择过于沉重的眼镜架。



如何正确的选择隐形眼镜?

要想正确选择隐形眼镜，就要知道自己眼睛的各项参数，和想要选择隐形眼镜的参数，要特别注意隐形眼镜的透氧率、含水量等细节。

1.初次佩戴隐形眼镜的朋友们，要选择容易佩戴的年抛或者半年抛的隐形眼镜。

2.因为眼睛也需要从外界获得氧气，所以要选择透氧率高的隐形眼镜。

3.含水量也是选择隐形眼镜一个参考标准，不过眼睛容易干涩的人，不要选择含水量高的隐形眼镜，因为含水量越高，吸收泪液越多，眼睛就越容易干涩。

注意：选择隐形眼镜并不是随便买一个能够看清事物的眼镜就可以的，仍然有很多的注意事项，如果不认真对待，选择隐形眼镜不适合自己，那么对眼睛的伤害可是无法弥补的。

多做户外活动，可有效预防近视

有资料显示，我国儿童患近视的情况与日俱增。各位家长朋友也是为孩子近视忧心，想方设法为孩子治疗近视。专家表示，定时带孩子到户外活动，可有效舒缓近视的深度，并且能够有效预防近视。

青少年近视的主要原因在于长时间地用眼，例如看书写作业、

看电视、玩电脑等，造成眼睛的过度疲劳，另外，青少年自我保护意识差，不注意用眼健康和个人卫生也是原因之一。到了假期，孩子远离了沉重的课业，原本是视力极好的缓冲期，然而，由于缺乏护眼意识，有的孩子无节制地看电视、玩电脑，这又让眼睛“深受其害”。

对于青少年而言，在假期里导致近

视或者近视度数加深的“罪魁祸首”是电脑。由于电脑荧光屏由小荧光点组成，眼睛必须不断地调整焦距，以保证视物清晰。如果使用的长时间过长，眼肌会过于疲劳。还有，长时间注视电脑屏幕，眨眼动作减少，泪液不能很好地均匀分布到眼表，很容易导致眼干、眼涩等一系列视疲劳的症状。

眼科专家介绍，户外运动可使眼睛放松，近距离用眼减少，这样能有效地预防近视。

眼科专家特别提醒：经常带孩子外出，多多接触大自然，让孩子在大自然中尽情呼吸新鲜空气，可使眼睛放松，近距离用眼减少，这样能有效地预防近视。



爱眼护眼，从现在做起！姜玉坤眼镜免费提供眼光及视力检查服务，为您和您家人的视力保驾护航！

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
- 三合御都店：温泉路茶文化广场6-16# 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
- 洋流店：新泰市羊流镇羊桔像向西100米粮所东 6378127
- 洋流时尚店：新泰市洋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

齐鲁晚报泰安小记者团指定配镜单位