



# 祝贺泰安姜玉坤眼镜万达店和新泰石莱店盛大开业! 开业期间全场太阳镜8折大促销! 配镜优惠活动进行中!

## 打好暑假近视防御战【莫让假期成为“近视期”】

暑假是孩子们最快乐的时光,一个学期的紧张学习生活告一段落。暑假不但是让孩子在家避暑,更是积蓄力量,在下一个学期里更上一层楼。现在的家长是望子成龙望女成凤,殷切的希望自己的子女成才,便在暑假里给孩子报了各种各样的学习班,加上电脑电视等,让孩子的脑子和眼睛都得不到休息。孩子在暑假如何预防近视,这是一个不容忽视的问题。

### 近视与假期

近视眼在中小學生中占有很大比例,除了与学生平时的书写习惯有一定关系外,还与学生的不正确用眼,长时间看电视玩电脑有很大关系。据一位小学老师介绍,每个新学期开学,班级里都会增添几名近视新成员,这与学生假期的过度用眼有着很大的关系

### 暑假成“近视增长小高峰”

一家眼镜店的售货员介绍,通常每个新学期开学前,店内的生意都会

出现一个“小高峰”,配镜的学生数量有所增多,一些原本近视的孩子近视度数也会有所增长。

### 暑假应该怎么玩

假期虽然是学生的休整期,但也应安排适量的活动来调整节奏,让学生主动走到户外,劳逸结合,不但能够增加学生的见识,还能让学生远离电子产品,一举两得。同时,假期也要格外注意孩子的用眼卫生,除了控制孩子的看电视时间外,在孩子长时间接触电子产品和读书后,也应做眼保健操保护视力。

## 孩子在暑假如何预防近视 这是一个不容忽视的问题

### 1.看电视、玩手机、玩电脑时间不可过长

电子屏幕皆为动态画面,观看时间过长,最易导致眼肌疲劳,引起近视。一般每天要控制在2小时以内,且每看30分钟,至少休息5分钟,以使眼睛得到休息。看电视的距离要适宜,一般应在2米以外,角度倾斜不宜超过45度。看电视、玩电脑的房间里,要有一定亮度的照明,可开一盏小灯,但光线不可直接照在荧光屏或眼睛上,最好放在后方或旁边。电视调试时,电视屏幕上跳动的画面极为伤眼,要闭上眼睛,免受刺激。

### 2.多参加户外运动

家长带领孩子多参加户外运动,不仅能亲近大自然,有益孩子身心,而且也是防治近视和护眼的最佳方法。每天户外玩够3小时,有效预防小孩近视。澳大利亚针对6岁儿童试验发现,每日累计3小时户外活动,孩子近视率只有0.8%,

每日累计1小时的近视率是3%。研究人员推测,户外活动时,阳光会刺激眼部分泌一种化学物质,可以阻止眼球变长,如果缺少这种物质,眼球就会长成椭圆形,就会近视,所以多晒太阳,刺激这种化学物质分泌,就可以预防近视。在家里玩和在外头玩,效果是不一样的,1个小时和3个小时,效果也是不一样的。户外开阔,眼睛更加放松,对眼睛也是很好的保护。

### 3.切忌经常熬夜和关灯玩手机

青少年时期是视力发育的关键期。随着电脑手机等电子产品的普及,自制力过差的青少年暑假容易沉迷于网络或游戏,每天熬到深夜,不仅会出现眼睛干涩、发红、视觉疲劳等症状,而且会加快近视的到来和视力下降。此外,不少人喜欢睡前关灯玩手机,这样亮屏幕与漆黑的环境对比太大,时间过长容易引起眼睛疲劳、干涩、青光眼,包括近视的到来。

## 【涨知识】眼镜谣言粉碎机

诸多关于眼睛与眼镜的问题,到底哪个说法才是靠谱的?  
今天就为大家揭露真伪!

### 谣言粉碎机

关于眼睛及眼镜的谣言集中粉碎开始了!



**正确答案:谣传!**  
解释:对于这种类似“过来人的泣血忠告”简直无力吐槽!这是个悖论:不戴眼镜近视自行恢复,那么近视根本不可能发生,更何况度数加深呢?近视戴眼镜,眼睛处于一种正式状态,是否继续加深就完全取决于个人的用眼习惯。



**正确答案:根本不戴眼镜的事好吗!**  
解释:这个谣言毁掉了多少文艺小青年啊。近视患者的眼睛确实会鼓,是由于轴性近视的眼球比正常要长。通过一个复杂的公式,我们可以得出一个结论,就是每3.00D近

视,会造成眼球加长1mm。所以说,眼镜不会造成或加剧鼓眼,相反的,戴眼镜加码看起来好看一点。



**正确答案:假的啦!**  
解释:人眼就像照相机,有自动变焦功能。年老之后晶状体硬化,就像镜头生锈不能调焦,看近处自然看不清了。那么,近视的人到底会不会老花呢?近视患者的眼睛同样要老化,也会出现老花眼,只不过近视患者的老花度数恰好被近视度数所中和,所以老花眼比正常视力人表现得晚。就像是近视患者的晶状体永远不会硬化一样,是不可能的,因此年轻时近视的朋友,老了也会患老花。

光对视网膜的刺激;2.阻挡紫外线对晶状体的伤害。那么水晶石眼镜呢?研究发现,水晶的主要成分是二氧化硅,戴上可以有效阻挡红外线,使佩戴者感到凉爽舒适。但与树脂加膜镜片相比,水晶镜片更沉,容易压迫鼻梁,而且水晶眼镜只能吸收红外线,不能大量吸收紫外线,因此水晶眼镜并无明显的养目作用。再有,由于水晶镜片普遍较厚,光线经镜片进入眼睛容易产生双折射,影响视觉效果。



**正确答案:不会啦!**  
解释:变色镜片含有卤化银化学成分,每当受到紫外线或一些可视光照射时,会发生一系列的化学反应,使镜片由原先的无色变成有色。通常认为,眼睛在阴暗的环境下瞳孔会自动扩大,导致紫外线透过晶状体引发病变。质量优异的变色镜片可随着周围光线条件变化自行调节镜片颜色,有效阻挡95%的紫外线,保护眼睛免受强光刺激。



**正确答案:骗人的!**  
解释:保护眼睛的镜片具备什么条件?1.阻挡强

<b>泰安店</b>	财源视光中心店地址: 财源大街与青年路十字路口泰山剧院西邻, 电话: 6911888	金山店地址: 岱宗大街金山路斜对面家园超市西邻, 电话: 2187300
	金山视光中心地址: 金山店二楼, 电话: 2142800	齐鲁店地址: 岱宗大街齐鲁银座东, 电话: 2187076
	精品店地址: 火车站银座步行街, 电话: 8227300	东岳店地址: 市电视台对面, 电话: 2115100
	邱家店地址: 邱家店镇政府东行100米十字路口, 电话: 8863788	文化路店地址: 文化路山景叠院1213号, 电话: 6271988
		万达店地址: 万达金街C123, 电话: 8587688
		旗舰店地址: 迎胜路市社保处北邻, 电话: 2105217
<b>宁阳店</b>	七贤店: 宁阳县七贤路县建公司北临 电话: 0538-5661116	西街店: 宁阳县电影院对面 电话: 0538-5630543
	欣街店: 宁阳县人民会堂对面 电话: 0538-5639788	凌云店: 宁阳县凌云大厦对面 电话: 0538-5866667
	鹤山店: 宁阳县鹤山中心商场北临 电话: 0538-5766665	华丰店: 华丰镇大华超市路南 邮电局对过 电话: 0538-5853389
	磁窑店: 磁窑镇二中北300米路西 电话: 0538-5815659	南驿店: 磁窑镇宁阳六中南门东路北 电话: 0538-5912189
<b>新泰店</b>	新泰市新甫路中段(防疫站对面), 电话: 7222273	新泰市青云路中段(东南社区西80米), 电话: 2179903
	新泰市青云路中段(春天服饰广场东50米), 电话: 7222071	新泰市青云路中段(青云购物中心东200米), 电话: 7220713
	新泰市新汶大街中段欧亚南城东门, 电话: 7863034	新泰市新汶五四小区新汶中学北150米路东, 电话: 7832412
	新泰市汶南镇嘉禾购物中心对面, 电话: 7712776	新泰市羊祜像西100米路北粮所门口, 电话: 6378127
	新泰市楼德镇文化路南头邮政局对面, 电话: 7646699	新泰市谷里镇派出所对面, 电话: 7765328
	新泰市汶南镇中国邮政对面, 电话: 6638261	新泰市翟镇青云联华对面, 电话: 7512686
	新泰市府前街银座商场西侧(装修中)	新泰市泉沟镇农业银行对面, 电话: 6325778
	新泰市禹村镇大禹广场东边路北, 电话: 7672326	新泰市石莱店(新泰市石莱镇中心小学对面), 电话: 7912616
<b>东平店</b>	姜玉坤眼镜视光店: 东平老汽车站对过, 电话: 2125999	姜玉坤眼镜五星店: 东平105国道荷花广场东, 电话: 2825999
	姜玉坤眼镜百货店: 东平百货大楼超市出口处, 电话: 18254859585	东平姜玉坤眼镜客服热线: 400-153-8018
<b>肥城店</b>	总部: 向阳街实验中学对面, 电话: 0538-3237568	视光中心: 长山街农机公司一楼, 电话: 0538-3217867
	形象店: 新城路技术监督局对面, 电话: 0538-3222658	盛世佳和店: 长山街盛世佳和一楼, 电话: 15269838059

