

1.全场太阳镜8折。2.买镜片送镜架。3.隐形眼镜买一送一。4.英国进口沙福隆护理液加上。买2送一。5.配斐乐镜架有精美礼品想送。6.关注微信公众号转发推送集齐18个赞,套餐眼镜159元配回家。

错过就晚了!90%的家长却不知道!

学龄前的孩子处于眼睛养护的一个关键期。虽然此时眼睛发育得比婴儿期更“壮实”了,但毕竟还是非常“脆弱”的阶段。

况且,此时孩子写写画画明显增多了,与电视、电脑等打交道的机会也多了,所以只有靠细心周到的妈妈由内到外的全面呵护,才能帮孩子把前进的道路一直照亮。

周密的“养眼”行动,就从现在开始吧!

内部:食物养眼法

鱼肉:动物蛋白质丰富、钙、铁、磷含量较高,有消除眼睛肌肉紧张的作用。

鸡蛋:富含蛋白质、维生素b2、维生素a、卵磷脂、脑磷脂,可增强孩子智力和视力。

山药:不仅健脾开胃,经常食用有耳聪目明之效。

刀豆:为四季常有的鲜豆,钙、铁质、维生素c丰富,利于眼球水晶体的发育。

枸杞子:滋补肝肾、明目健身。

百合:清热、醒脑、润肺、健肤,与鱼搭配更能明目护眼。

鸡心、鸡肝:蛋白质丰富、含少量脂肪、碳水化合物和维生素a、维生素b1、b2,尤其是鸡肝中的维生素a为猪肝的6倍,对幼儿有补肝益肾、明目养心、补

血健身,有促进幼儿生长发育的作用。

特别提醒

动物内脏营养丰富,但幼儿食用不宜过多。每周1次,每次50克较合适。



外部:环境养眼法

据调查资料显示,市中心孩子的视力异常率比郊区孩子要高,原因就是城市中的孩子视觉环境差。因此,生活在城市中的妈妈更应该注意主动给宝宝创造一些有利的视觉环境。

孩子正处在视力发育的关键期,需要接触到外界适当的光线、色彩、图形的刺激,才能促进发育得更完善。所以您要尽量为孩子的眼睛提供一个形状多样、色彩丰富的环境。给孩子买书,最好选择字体较大、颜色图案很多的书籍,但是,要注意防止紫外线直射宝宝的眼睛,因此这会导致电光性眼

炎等,影响孩子的视力。特别是夏季外出时,您最好给宝宝戴一顶小帽子或打一把遮阳伞,或让他在树荫下玩耍。

晚间“非自然”光的选择也要注意。宝宝房的灯光既明亮又温暖,无频闪的照明是最好的,有利于保护宝宝的视力。

习惯:运动养眼法

学前的孩子阅读量明显增大,也开始写写画画了,所以养成好的阅读和写字习惯非常重要。孩子阅读时,要监督他保持正确坐姿,书本和眼睛保持一段距离,而且不要躺在床上和在行驶的汽车里阅读。您还要学会控

制孩子在家里看电脑、看电视,或其他会加重视力负担的活动。看电视时,要照顾到孩子的眼睛与屏幕在同一水平面上,避免让他俯视或仰视。刚开始孩子的“写姿”肯定也不会很标准,您要随时提醒和纠正孩子。这些知识我们都是大约知道的,关键是否真正重视和坚持下来,否则好的习惯没在这时养成,以后改起来就更加困难了。

除了保持这些良好的用眼习惯外,最好还要让孩子经常做眼部和全身运动,促进血液循环,保持眼睛始终有“源头活水”的供应,这样的眼睛才能更“耐用”。

姜玉坤眼镜 全国连锁山东省知名品牌
CHINA JYK OPTICAL
我们配镜很认真,因为眼睛很珍贵!

泰安店 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

金山视光中心地址:金山店二楼,电话:2142800

精品店地址:火车站银座步行街,电话:8227300

邱家店地址:邱家店镇政府东行100米十字路口,电话:8863788

海普凤栖湾:长城路海普凤凰城售楼处西邻 电话:0538-8917188

金山店地址:岱宗大街金山路斜对面家园超市西邻,电话:2187300

东岳店地址:市电视台对面,电话:2115100

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

三合御都店:温泉路茶文化广场6-16#,电话:0538-8288788