成品老花镜小心越戴眼越花

医生：会加重眼部负担 应去正规医院或专业机构验光

民生头条

□ 见习记者 唐秀婷 文/图

手机屏幕上的字体调成最大号，看东西时拿到很远的距离，这是很多“老花族”们的日常写照。近日，记者走访发现，很多“老花族”们习惯在路边摊上或眼镜店买副成品老花镜，无需验光，价格便宜，戴上感觉合适，拿走就行。那么双眼度数相同，且瞳距固定的成品老花镜真的适合老年人吗？

患者在医院验光。

三四元就能买成品老花镜？

高清防蓝光的老花镜、折叠便携式的老花镜、远中近三用的老花镜、自动调节度数智能变焦的老花镜……打开网购平台输入“老花镜”进行搜索，各类成品老花镜令人眼花缭乱。这些老花镜中有的主打轻便易携带，有的强调防辐射缓解眼疲劳，有的以戴着开车走路为卖点，还有的标注100至500度智能变焦。

记者发现，网上售卖的成品老花镜大多根据年龄来区分度数，在产品购买页面商家会给出建议，比如50岁以下的中年人佩戴100度，60至64岁的人群选择250度，75岁以上的老年人佩戴400度的老花镜。这些老花镜价格从几元到数百元不等，销量靠前的老花镜中部分仅需三、四元就能购买。

线下实体眼镜店内同样有成品老花镜出售。4月20日，当记者在菱湖南路一眼镜店内咨询购买老花镜时，店主详细地询问了佩戴者年龄、性别、以前佩戴老花镜的度数等信息。“老花镜有几十元的，也有上百元的，现成的老花镜价格要低一点。”店主说，“如果老人身体不方便的话可以买现成的，但最好还是带着家人来验光配镜，这样佩戴更舒适。”

52岁的孙先生购买自己的第一副老花镜时选择了成品。“配眼镜的过程比较麻烦，我平时用老花镜的时间不多，买现成的既方便又实惠。”在工作人员的建议下，他试戴了100度的老花镜，觉得能解决自己看手机费力的问题后直接购买了。

与孙先生持有相同想法的人群不在少数。安庆市第二人民医院视光中心主任齐利丽告诉记者，医生在接诊过程中经常会遇到老人因为佩戴不合适的成品老花镜产生眩晕感而重新配镜的情况。“很多老年人不舍得花钱，就在菜市场摊子上买五六块钱的老花镜。这些老花镜的质量普遍较差，镜片膜层也没有保护作用。”记者注意到，在购物平台上老花镜的评论区也不乏“度数不合适”“镜片材质不好”“戴上后眼睛难受”等反馈。

建议到正规医院验光配镜

“市场上销售的成品老花镜左右眼度数都是一样的，但大部分中老年人两只眼的老花程度是不同的，需要的老花镜度数也不同。”齐利丽介绍，成品老花镜不仅没有左右眼度数的区分，也没有考虑到个体瞳距的差异。通常来说，脸宽的人瞳距较大，脸型小瞳距也会较小。长时间佩戴不合适的老花镜，很容易引发眼睛疲劳、眩晕等不适感，加重眼部负担。

齐利丽表示，中老年群体最好不要随意购买佩戴成品老花镜，应选择去正规、有资质的医院或专业机构验光配镜。“验光不仅能准确测出度数和瞳距等参数，配出合适的眼镜，还能有效地排查白内障、青光眼等眼部疾病。”

老人要根据自身的用眼需求购买合适的老花镜。若老人主要是看书读报，可以选择普通的单光老花镜；如果需要频繁切换看远看近，如使用电脑、外出购物等，那么渐进多焦点老花镜更合适；经常在户外活动的老人可选择有防紫外线功能的镜片，保护眼睛免受紫外线伤害；对于长时间使用电子设备的老人，防蓝光镜片能减少蓝光对眼睛的刺激，缓解视疲劳。

在镜框、镜片的选择上，也有诸多讲究。“老年人的面部皮肤和肌肉会随着年龄的增长逐渐松弛，所以在选择镜架时，要注意其重量分布均匀，避免对鼻梁和耳朵造成过大压力。”齐利丽提醒，要关注老花镜的材质和质量，镜框要挑选轻便、舒适、材质安全的，镜片需满足透光率高、耐磨、不易刮花的要求。

镜片度数应遵循合适的原则，配镜时可以通过15至20分钟左右的试戴时间来模拟日常用眼场景，如近距离阅读、看手机等，感受视物是否清晰、眼睛是否有不适感。“新配的老花镜可能需要一段时间来适应，初期可以逐渐增加佩戴时间，让眼睛慢慢适应新的视觉效果。如果佩戴一段时间后仍感觉不适，应及时与医生沟通，查找原因并进行调整。”齐利丽说。

此外，齐利丽还提醒中老年人要定期复查视力，建议每年复查一次视力，根据眼睛情况的变化及时更换眼镜，以保证良好的视觉效果。

新闻+

老花眼，也称为“老视”，是一种随着年龄增长而自然发生的生理现象。

我们的眼球，就像是一台高级照相机，可以根据目标的距离而“自动变焦”，让我们在任何时候都能够清晰地看到物体。这种“自动变焦”功能，主要靠睫状肌的功能和晶状体的自身弹性来完成，有一定幅度和范围。看远处物体时，晶状体的屈光度小，用的调节力少；看近处物体时，需要更大的屈光度和调节力才行。

年轻时，我们的睫状肌和晶状体的功能正常，能够调节的幅度大，完全能够满足看东西的需求。随着年龄的增长，晶状体变焦能力下降，调节幅度逐渐减小，看近处的物体就变得模糊不清——这时，就需要佩戴凸透镜（老花镜）来弥补。

而在现实生活中，如果中老年人感到视线模糊、看不清，不能都认为是“老花眼”，还要留心是否存在“眼底病变”。眼底病变在老年人群中发病率较高，常见的眼底病变包括糖尿病视网膜病变、黄斑病变、高度近视视网膜病变等。如果出现了视力下降，视物变形明显的视力异常，建议及时就诊。（来源：央视网）

多云天气“驻扎” 气温逐渐“高调”

本报讯（见习记者 唐秀婷）进入新的一周后，昨天上午安庆阳光“露脸”，将暖意洒向了街头巷尾。不过春姑娘的脾气素来善变，下午天空就渐渐“沉下了脸”，阵雨来袭。市气象台下午3时左右发布了强对流黄色预警信号，受对流回波影响，我市多个乡镇街道出现较强雷电活动，局地伴有雷暴大风、小冰雹等强对流天气。

目前还处在“谷雨”节气里，雨水频繁是正常现象。5月5日我们将迎来“立夏”节气，在4月和5月的交接过程中，全国气温版图正在被暖意重新描绘。据中央气象台预报，未来十天内，全国大部地区暖热程度层层“加码”，平均气温较常年同期偏高1~2℃，其中新疆、华北南部、黄淮及江汉等地偏高3~5℃。

现在距离“五一”小长假只有短短两天时间，不少朋友都已经开始期待外出游玩了。市气象台发布的最新预报显示，假期天公作美，多云“驻扎”宜城天气舞台，没有明显的降水过程。气温在多云间晴的天气中逐渐“高调”，最高气温一路冲上30℃，5月2日和3日最高气温将达到32~34℃，妥妥的夏日炎热感在线。

温度发展到高位时，速效“退烧针”就会及时赶到。5月3日前后受冷空气南下影响，我省自北向南平均气温将下降5~7℃，局部8~10℃。届时，我市高温退散，气温将从33℃的高位降低至26℃的舒适水平。由于春季天气系统活跃，具体天气情况还要关注临近预报。

总体来说，“五一”假期气象条件较好，有利于市民出游，大家游玩时要注意防暑防晒，尽量选择气温不高的天气或时间段进行户外活动。

近日安庆天气情况：

今日，多云到阴，17~27℃；明日，多云转晴，18~27℃。