

专访一级验光师王旭芳:

孩子近视了到底该不该配镜?

本报记者 王伟强

很多家长都对这个问题非常疑惑,不赞成配镜的认为“戴上了就摘不下来了”,赞成配镜的认为“不戴看不清楚,影响学习”……到底孩子近视了该不该配镜呢?一级验光师王旭芳介绍,视力下降了,该不该配镜不能一概而论,而应该根据孩子自身的屈光状态进行个体性诊断。

一级验光师王旭芳提醒,青少年近视包括由于眼调节紊乱引起的假性近视,眼轴改变后导致的真性近视,以及假性与真性近视都有的混合性近视。需要佩戴眼镜的是真性近视和混合性近视的真性部分,而假性近视是通过行为改变和眼保健治疗进行康复的,假性近视阶段的孩子,如果错配了凹透镜,就会提前把孩子拉进了真性近视行列。

所以说孩子视力下降了到底该不该配镜,一定要经过专业的视光检测才能确定。在配镜时,市民经常看到医学验光和普通验光的字眼,到底两者的区别在哪里呢?王旭芳介绍,两者的区别在于:

1.配镜目的不同

医学验光配镜的目的是为了提高视觉质量,戴镜更舒适、缓解视疲劳,科学区分真性近视和假性近视,而普通验光配镜的目的是为了看东西能清楚一些。

2.配镜程序不同



验光师鲁晓燕为顾客佩戴眼镜。本报记者 王伟强 摄

医学验光配镜的程序是:(1)测裸眼视力;(2)综合验光检查;(3)主导眼的检查;(4)眼位的检查(斜视、隐斜);(5)调节及综合能力的检查;(6)综合和散开能力检测;(7)扩瞳或综合验光检查;(8)试镜;(9)开处方。

普通验光配镜的程序是:(1)测裸眼视力;(2)电脑验光;(3)镜片箱试片法。

3.优点不同

医学验光配镜的优点:(1)精确度高;(2)戴上舒适,视物清晰、减轻视疲劳等症状;(3)对散光的轴位、度数的矫正更精确;(4)同时为各种屈光手术提供精确的重要参数;(5)医学验光强调的是一个综合性的验光,它针对的主体是人而不仅仅是眼球。

普通验光优点:眼光简单快速、眼镜立等可取。

普通的常规验光,其目的

仅是让屈光不正者看清物体,检查方法及设备相对简单——电脑验光得出屈光度数,然后试戴镜片等。而医学验光相当严谨复杂,不只是验光设备要求高,而且检查内容也是普通验光无法达到的,其除了准确了解屈光度数、散光度数、轴位等基本数据外,还必须按照严谨的医学验光流程检查其调节力、双眼视力平衡、双眼单视功能、主视眼的辨别等,最后综合上述检查,出具科学的验光处方后,才能有效准确地进行科学配镜,达到配镜清晰且能阅读持久和眼医疗保健的目的。

另外医学验光一个重要目的在于必须经过眼科专业医生检查,排除屈光不正以外的所有眼病,尤其是青光眼等不可恢复性、隐匿性视力杀伤性眼病的可能。

一级验光师王旭芳提醒:

科学用眼、合理膳食可治疗近视



验光师宋莉精心为顾客配制眼镜。本报记者 陈新 摄

眼睛近视了该怎么办?面临孩子眼睛近视的问题,很多家长束手无措,将治疗全部推给医生,其实这样的做法是不对的。

一级验光师王旭芳提醒家长,作为患者本身,其实有很多方法可以用来治疗近视,做操、食疗都是不错的选择,王旭芳就为大家介绍几种连飞行员也在用的视力维护方法,为了你的眼睛请收藏吧!

1、远方凝视:找一处10米以外的草地或绿树:绿色由于波长较短,成像在视网膜之前,促使眼部调节放松,减轻眼疲劳。不要眯眼,也不要总眨眼,排除杂念、集中精力,全神贯注的凝视25秒,辨认草叶或树叶的轮廓。接着把左手掌

略高眼睛前方30厘米处,逐一从头到尾看清掌纹,大约5秒。看完掌纹后再凝视远方的草地或树叶25秒,然后再看掌纹,10分钟时间反复20次,一天做三回,视力下降厉害的要增加训练次数。

2、晶体操:双手托腮,让眼球安上、下、左、右的顺序转动10次,接着再逆时针、顺时针各转动10次。找一幅3米外的景物(如:墙上的字画等),同时举起自己的左手距眼睛略高处伸直(约30厘米),看清手掌手纹后,再看清远物,尽量快速的在

者间移动目光,往返20次。

3、推拿操:采取坐式或仰卧式均可,将两眼自然闭合,然后依次按摩眼睛周围的穴位。要求取穴准确、手法轻柔,以局部有酸胀感为度。

揉天应穴:用双手大拇指轻轻揉按天应穴(眉头下面、眼眶外上角处。)

挤按睛明穴:用一只手的大拇指轻轻揉按睛明穴(鼻根部紧挨两眼内眦处)先向下按,然后有向上挤。

揉四白穴:用食指揉按面部中央部的四白穴(眼眶下缘正中直下一横指)

按太阳穴、轮刮眼眶:用拇指按压太阳穴,然后用弯曲的食指第二节内侧面轻刮眼眶一圈,有内上一外伤一外下一内下,使眼眶周围的穴位受到按摩,对于假性近视或预防近视眼度数的加深有好处。

4、膳食供养:搭配:龙眼肉+龙眼核,枸杞。

煮法:以上三味适量,加水煮成茶,龙眼核不比打碎。

用法:就当一般茶来喝就好,每天喝,至少喝两个月。

作用:辅助近视,远视、散光的治。

重点:一定要用龙眼核,饭后喝,效果最佳。

配眼镜就找

一级验光师王旭芳

王旭芳,一级验光师,从事验光15年,为3万余名屈光不正患者验光配镜。王旭芳眼镜连锁旗下拥有2个品牌、25个店铺:王旭芳眼镜泰安校场街北首店、王旭芳眼镜新泰平路路东方时代广场店、王旭芳眼镜新泰青云路杞都宾馆店、王旭芳眼镜新泰东周路市医院店、王旭芳眼镜沂源鹏欢现代城店、王旭芳眼镜沂源振兴路店、姜玉坤眼镜博山西冶街北店、姜玉坤眼镜博山西冶街南店、姜玉坤眼镜博山西冶街南店、姜玉坤眼镜博山新华店、姜玉坤眼镜博山老火车站店、姜玉坤眼镜桓台中心大街店、姜玉坤眼镜桓台张北路店、姜玉坤眼镜桓台中心大街分店、姜玉坤眼镜桓台惠仟佳店、王旭芳眼镜莱芜凤城西大街店、姜玉坤眼镜莱芜新时代庄园店、姜玉坤眼镜莱芜胜利南路店、姜玉坤眼镜莱芜金莱广场店、姜玉坤眼镜钢城钢都大街洪沟店、姜玉坤眼镜钢城城子坡集头店、王旭芳眼镜钢城钢都大街银座商城店、王旭芳眼镜钢城钢都区政府前大街店、博山西冶街南首景德店。



泰安总店:0538—8987977(农大南门)



新泰一店:0538—7234977

(平阳路银座东方时代广场斜对过)



新泰二店:0538—7224977(不夜城南首)



新泰三店:0538—7214977

(新泰市东周路市医院对过)

王旭芳——专注学生配镜15年