

# 请珍惜你身边戴眼镜的人,这么多年他都可能戴错了……

增加度数、眼球变形、压塌鼻梁……关于戴眼镜的这些流传已久的“坏处”，让人们对于戴眼镜有所顾忌。

## 戴眼镜的3个错误认识

**1、越戴度数增长越厉害**  
一些近视患者宁可看不清东西，也不愿戴眼镜，其原因是担心戴上眼镜后近视度数会越来越深。

在眼镜度数合适的情况下，近视度数是否加深，与眼镜本身并没多大关系，而是眼睛本身的屈光状态变化导致的。

只要导致近视的因素还在，比如缺少户外运动、用眼时间过长，近视度数就会不断加深，与戴不戴眼镜没有太大关系。

戴了不合适的眼镜不仅会让度数过快增长，还会产生眼疲劳。

**2、戴眼镜导致眼球变形**  
长期戴眼镜的人，摘了眼镜之后，会觉得很不自在，整个眼球好像凸出来变形了。

眼球突出并不是因为长期戴有框眼镜，而是高度近视的原因，如果不戴眼镜，眼球同样是变形的。

单纯性的近视，尤其是600度以下的中低度近视，一般不会有眼球突出的表现，但600度以上的高度近视，多数是轴性近视，即随着近视度数越大眼轴越长。

眼轴一般都是往后延伸，当伸到一定程度就会出现眼球突出变形的表现。

**3、戴眼镜会压塌鼻梁**  
很多人都觉得戴眼镜之后鼻梁会变塌，会变丑。实际上，那不是鼻梁变塌，而是眼镜的压痕。

鼻梁骨跟身体其他骨头有相似的硬度，眼镜的重量一般都很轻，而且镜架是有鼻托的，它们受力均匀，所以长期戴并不会压塌鼻梁。

## 教你配一副合适的眼镜

**科学验光别怕烦**  
验光的准确性对配镜至关重要。16岁以下的孩子，初次配镜要做散瞳，散瞳后再验光配镜。

散瞳让眼睛里的肌肉充分地休息，暴露出真实的度数，避免将假性近视误当成真性近视。

成年人度数较稳定，如果定期复查度数变化不大，没必要散瞳。

老年人配老花镜，一定要到正规的配镜中心验光。

**镜片、镜架都要精挑**  
不同人群选择镜片时是有区别的：

学生最好配白色镜片，材质最好选择轻巧、耐用、不易碎的树脂镜片。常在电脑前工作的年轻白领最好选防蓝光镜片，因为电脑的蓝光中一定的波段对眼睛有害。

从事户外作业的朋友可考虑防紫外线的镜片，或带度数的太阳镜，减少阳光对眼睛的伤害。

花眼且近视的患者可以考虑渐进多焦点眼镜，可以避免反复摘戴眼镜。

# 做好这六点，愉快地当个眼镜族吧！

如今，多数的现代人近视不再是因为看太多书本，而是发达的科技让眼睛越来越疲累，最后导致脸上多了副眼镜的存在。

既然已经戴上了眼镜，那么你知道如何好好照顾它吗？

**一：勿置放于高温下**  
当你把眼镜放在车上，让它直接遭到太阳的洗礼，又或是放在烤箱、煤气炉附近。太高的温度不但会导致镜片膨胀裂开，而且还会使镜片改变了原本的质地。

**二：不用时放进眼镜盒**  
在你购买眼镜的时候，一定会附赠一个眼镜盒。很多人拿来之后并不使用，通常只会摆置在一旁。但其实，眼镜盒的主要作用就是在不戴眼镜的时候充当保护的，就算有轻微的碰撞也不怕镜片毁损。所以，从现在起养成一种习惯，不用眼镜的时候就把它放进眼镜盒里吧！

**三：使用镜布擦拭眼镜**  
除了眼镜盒，镜布也常常会让人忘记它的存在。有些人觉得它越擦越脏，有些人觉得擦了镜片会刮花。其实，正确使用镜布的方法是，将眼镜上的灰尘



或脏物用水冲洗，然后再用镜布擦拭干净。

**四：使用双手脱下眼镜**  
很多戴眼镜的朋友，喜欢单手摘下眼镜。这是一种很不好的习惯，因为这样做会让眼镜变形，继而影响视力。所以，从今天开始提醒自己双手摘下眼镜吧！

**五：如果有刮花或者损坏就去换一副**

如果没有好好保护镜片，又或者是因为意外导致镜片严重刮花，那就立刻去换一副眼镜吧！刮花或者损坏的眼镜不但不能让你好好视物，长久戴下去更会影响视力，得不偿失！

**六：每一年都去做视力检查**  
视力检查是为了测验你的度数是否加深，只有这样做才能配上一副好的眼镜。如果你有超过两年没去进行视力检查了，那么就立即去做个测验吧！



姜玉坤眼镜

CHINA JYK OPTCAL

我们配镜很认真，因为眼睛很珍贵！

全国连锁山东省知名品牌

泰安店	<b>财源视光中心店地址：</b> 财源大街与青年路十字路口泰山剧院西邻，电话：6911888	<b>金山店地址：</b> 岱宗大街金山路斜对面家园超市西邻，电话：2187300
	<b>金山视光中心地址：</b> 金山店二楼，电话：2142800	<b>齐鲁店地址：</b> 岱宗大街齐鲁银座东，电话：2187076
	<b>精品店地址：</b> 火车站银座步行街，电话：8227300	<b>东岳店地址：</b> 市电视台对面，电话：2115100
	<b>邱家店地址：</b> 邱家店镇政府东行100米十字路口，电话：8863788	<b>文化路店地址：</b> 文化路山景叠院1213号，电话：6271988
		<b>万达店地址：</b> 万达金街C123，电话：8587688
		<b>旗舰店地址：</b> 迎胜路市社保处北邻，电话：2105217