

# 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,会觉得很不自然,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!



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

齐鲁店地址:岱宗大街齐鲁银座东,电话:2187076

文化路店地址:文化路山景叠院1213号,电话:6271988

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