

300元和3000元的眼镜到底有什么区别

当我们走进眼镜店时,往往会发现不同眼镜价格悬殊,从几百元到几千元甚至上万元不等。有网友疑惑:300元和3000元的眼镜,究竟有何区别?有必要选一副高价眼镜吗?《生命时报》邀请专家解读,并指导你科学配镜。



越贵的眼镜就越好吗

清华大学附属北京清华长庚医院眼科主任医师林思勇在接受采访时表示,这个问题不能一概而论,总体来说,300元和3000元的眼镜有较大区别。

一副眼镜的主要组成部分是镜片和镜架,价格通常受到材质、品牌、设计、功能等多因素影响。

镜架

在镜架的选择上,建议消费者不宜投入过多预算。

选择佩戴舒适、轻重适宜、正规生产的普通镜架即可,一些宣称能够带

来更好佩戴体验感的昂贵镜架可能名不副实。

镜片

林思勇建议,消费者的主要预算应放在镜片上。

高级的镜片往往具有精密的光学设计,部分还添加了加硬、增透、抗污的功能,其背后含有一定的技术质量和研发成本,确实能够提升视觉效果和佩戴安全性。

眼镜并非越贵越好,对于普通的中低度近视(400度以下)的人群来说,选用国产、正规品牌生产的镜

片就能保证佩戴的清晰度和舒适度。

高度近视(高于600度)、较大度数散光、双眼屈光参差、双眼视功能异常的患者以及儿童、青少年群体需要谨慎挑选,建议在医生指导下选择相应的功能性镜片。

功能性镜片的價格可能较高,但在一定程度上延缓、控制近视发展,提供更好的视觉质量。

大家应理性消费,不要盲目追求品牌和价格,而要重点关注眼镜的质量、舒适度和耐用性等方面。

有些眼镜功能其实是噱头

事实上,很多功能并没有特别的科学依据。

噱头1 防蓝光

首都医科大学附属北京同仁医院医学视光中心副主任宋红欣曾在接受采访时表示,防蓝光镜片是否真的可以保护眼睛,没有充足的临床科学依据。

澳大利亚墨尔本大学、莫纳什大学和英国伦敦城市大学联合发表在《考科蓝系统综述数据库》上的研究指出,防蓝光镜片在防止眼睛疲劳、改善使用电脑后的睡眠质量方面似乎没有作用。

早期的研究也没有提供充足证据,以证明防蓝光镜片可以防止视网

膜损伤。

蓝光是指波长处于400-500纳米之间、具有相对高能量的光线。太阳光是自然界最大的蓝光来源。宋红欣表示,上述研究指出,人的眼睛从电脑屏幕等人造光源接收到的蓝光量完全在安全水平之内,普通人并不需要特别佩戴防蓝光眼镜。

市面上的防蓝光产品质量参差不齐,选择不当还可能伤眼,比如色偏严重的镜片反而会加剧视疲劳、引起眼部酸胀等。

噱头2 抗疲劳

眼疲劳是因为用眼过多,长时间、近距离看手机,眨眼次数往往会减少,造成眼睛干涩难受。宋红欣说,再

高科技的镜片也做不到督促人眨眼。

不过,部分镜片的附加功能有一定科学依据。例如,树脂镜片较软,更易出现划痕,影响清晰度,因此树脂镜片表面通常会镀上加硬膜,提升镜片耐磨性,延长使用寿命。

在镜片表面镀一层金属氧化物形成的增透膜,利用物理学原理,可减少或消除镜片表面的反射光,增加透光率,使视野更清晰明亮。

增透膜的结构有细小的微孔,容易遗留灰尘和油污,时间长了会严重降低透光性能,因此在增透膜上再镀一层抗污膜,能使油、水、灰尘等不易附着在镜片表面,有效解决污渍问题。

配镜时,这3件事很关键

配一副眼镜的步骤包括眼部检查、医学验光、选配眼镜、个性化调校、试戴等关键环节。

准确验光

不论是300元还是3000元的眼镜,配镜的基础一定是科学准确的医学验光。

林思勇强调,特别是15岁以下的儿童、青少年应当严格按照要求,在有资质的医疗机构进行散瞳验光。

长时间写作业、看书、注视电子设备等行为导致眼睛过度疲劳,不少青少年会出现假性近视,如果仅通过

所谓电脑验光,将产生很大误差。

镜片调校

宋红欣提醒,根据国标,镜片度数的正负差距不能超过10度,如果镜片质量不合格,度数差距过大会影响视力。

配镜时还需要准确测量瞳距(两个瞳孔间的距离),若所配镜片瞳距不合适,会造成视疲劳等眼部不适。

此外,镜片的折射率也是重要指标,同样度数的镜片,折射率越高的就越薄。度数较高的近视人群,可选择稍小的镜架和折射率高的镜片,舒适

性更好。

试戴20分钟

在医学验光获得配镜处方后,大家一定要试戴20分钟以上再取下,期间模拟日常生活场景,进行上下楼梯、看书、写字等动作,来查看眼镜佩戴是否舒适。

如果出现眼睛酸涩、眼胀,甚至伴头晕、恶心、头痛等异常表现,应当及时带着配好的眼镜到医院就诊,排查病因。

(来源:生命时报 微信公众号作者 郭诗颖 田雨汀)

总感到疲劳乏力 试试这6种食物

心疲劳 吃红豆

有人会出现胸闷、心慌、气短等症,而且特别爱叹气,有时还出现心悸,但检查却没有异常,这可能是心脏疲劳、植物神经功能紊乱引起的。

中医有“五色入五脏”的养生概念,红色食物入心,而红豆能带动血液循环,血压高的人不妨多吃点,可以保护心血管。

红豆中的钾和膳食纤维非常丰富,强心、消肿利尿、补血样样行。不论蒸、煮、炖,都能很好地发挥出红豆的功效。

红豆的外皮比较厚,食用前先浸泡或蒸煮,让它稍软后再熬粥或随大米做成红豆饭。

肾疲劳 吃栗子

中医认为,栗子有补肾强筋的作用,又被奉为“肾之果”。熟食板栗还能和胃健脾,缓解脾虚。

栗子不容易消化,不建议生食,可以煮着吃。把栗子放在锅里煮十几分钟就行,这种吃法水分大,比较容易消化。还可以搭配其他食材,比如淮山栗子粥,健脾益肾、强筋养血。

脑疲劳 吃核桃

大脑疲劳了,工作就会显得力不从心,记忆力也会下降。

在工作时间,每隔1小时起来走动一下,放松脑神经。

另外,在上午10时或者下午3时左右,可以吃一把核桃仁,其含有丰富的卵磷脂、维生素及微量元素,有助于修复脑力。

胃疲劳 吃小米

有些人整天大吃大喝,三餐不规律,胃难免会受累。中医认为,小米是一款和胃温中的佳品。

小米味甘咸,有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效,内热者及脾胃虚弱者更适合食用。

有的人胃口不好,吃了小米后既能开胃又能养胃,有助健胃消食、防止反胃呕吐。

可以只用小米熬粥喝,或者加入生燕麦一起熬粥,能起到养脾胃和消脂的作用。

眼疲劳 吃枸杞

上班族成天盯着电脑,眼睛难免会觉得酸胀难忍。

《本草纲目》中记载:枸杞,补肾生精,养肝明目。食用枸杞可以减少紫外线刺激,保护视神经不受损。

要想发挥枸杞的护眼功效,最好且最简单的方法,就是将其嚼烂了吃下去。

一般健康的成年人每天吃20克左右的枸杞比较合适,吃多了容易滋补过度。

腿疲劳 吃香蕉

走了一天的路,感觉腿又酸又累,这时可以吃根香蕉。

香蕉含有丰富的钾和镁,钾元素能帮助伸展腿部肌肉和预防腿抽筋,镁元素具有消除疲劳的效果。

没有熟透的香蕉含较多鞣酸,对消化道有收敛作用,会抑制胃肠蠕动。

一般来说,将香蕉放在透风处存放至表皮有黑斑,但内里质地并未改变时吃最好。

(来源:“人民网科普”微信公众号《总感到疲劳乏力?来试试这6种食物!》)