

# 从一副好老花镜开始护眼

## 镜片选择因人而异

在走访过程中,记者了解到,目前市面上的老花镜,基本上分为两种,一种是单光镜片老花镜,一种就是渐进多焦镜片老花镜。

单光老花镜,也就是大家经常所说的普通“老花镜”,价格相对经济实惠一些,功能比较单一,只能读书看报。但单光老花镜也是良莠不齐,地摊、菜市场都有卖。3元5元,十元八元都有。

专家提醒,配老花镜是小事,不可随便买一副,一定要到正规的眼镜店和医院,不要图便宜。不过单光老花镜也有其优点,整个镜片只有一个焦点位于镜片中间,可以用余光看近,适合30-40CM近距离观看。但缺点是看远,抬头远望则会视野模糊,不能长时间配戴。

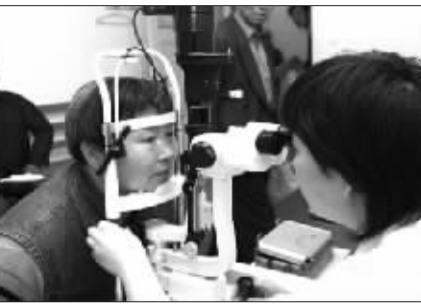
据一位资深验光师介绍,渐进多焦镜片老花镜,它的优点是可以同时照顾远、中、近三种距离,态镜片没有界线,外观良好。渐进镜片左右两侧有校正区,它用来纠正不正确的坐姿,以缓解视觉疲劳。渐进镜片需要眼睛适应看远看近光区的调节,一般需要几个星期的适应时间,适合需要远、中、近交替视物的人士和一个人有多副眼镜换来换去很麻烦。配戴这种渐进多焦眼镜对视力的要求比较高,如果眼睛的调节力不好,视力达不到配戴渐进多焦镜片要求的人不要强配。因此,配渐进多焦眼镜第一核心是一定要准确的验光,检查视力状况是否符合配渐进多焦眼镜的要求。同时,在配渐进多焦眼镜时,配镜者准确描述自己的工作性质和业余爱好,如上网、钓鱼、登山、上网等都对自己配一副舒适的渐进多焦眼镜起着重要作用。

一品牌眼镜店工作人员表示,市面上的老花镜品种很多,消费者在选购时,建议根据自身需要和经济条件选择。同时,美丽岛老花镜视光中心的专家也提醒到,由于渐进镜片老花镜的镜片分成上、下光区二个部分:看远时,视线可通过略高于镜片中心位置的远用光区远眺远方;看近时,头部向下稍低,视线可通过近用光区就能看清近处事物。上下楼梯时,略微压低下巴,让视线通过镜片的远用光区即可。

## 渐进多焦老花镜受青睐

很多戴老花镜的人都有这样一个困扰,就是看书报还可以,看远处不行,需要把老花镜摘掉,很不方便,这是因为传统老花镜只能看近不能看远,看近时戴上,看远时就得摘掉或换另外一副;再加上不少中老年人为了省事和便宜,习惯性地戴上直接买老花镜,认为只要看得清字

目前市面上的老花镜品种繁多,如何选择确实成了一些老年人头痛的问题。为此,记者专门走访了多家眼镜店和眼科专家,给读者们整理出一些选择老花镜的小窍门。



就行。实际上,不验光直接购买的老花镜,戴上只能使眼睛更累,时间一长还会产生眼酸眼胀、头晕恶心等现象。

记者调查了解到,渐进多焦点眼镜目前是解决看远看近问题的首选途径,在欧美、日韩等发达国家倍受青睐,并逐渐得以普及。我们经常会发现,国外的一些社会名流,做演讲做报告时,一会低头看讲稿,一会抬头看听众,奥妙之处,就是他们佩戴了渐进多焦点眼镜,所以能看远看近。

近日,记者走访多家眼镜店时发现,一款名为美丽岛的新型老花镜日渐走俏,不少中老年人纷纷换戴。据了解,美丽岛老花镜,完全摒弃了传统老花镜的光学原理,采用西方发达国家流行的渐进多焦技术,看远和近距物体在镜片上都有适合的度数与眼睛匹配,且完全符合人眼自然运动规律,所以能看远看近。并且长时间配戴,眼睛也不疲劳,还可以同时解决老花、近视、远视、散光等多种视力问题,整副眼镜轻巧美观,备受中老年人的青睐。

在美丽岛视光中心,来配镜的人络绎不绝。来配镜的谭先生告诉记者:“朋友向我推荐的美丽岛老花镜,说是参展过世博会,他戴了后感觉很好,我才来试的。不过,看到他们这么专业,也没什么可顾虑的。”以前开会总得准备一副老花镜,别提多尴尬了。而美丽岛老花镜实现了“一镜多戴”,方便舒适,还避免了尴尬,这正是所有老花眼都需要的眼镜呀,特别是眼睛老花的在职人士。“一私企老板刘先生如是说。“配老花镜就得找质量好、专业服务好、的店,美丽岛就不错,我这本健康护照都用了4次了,今天带朋友

来配还可以享受优惠呢!”张女士高兴地给记者看自己在这里办的健康护照。

## 老花镜不可一戴到底

但是,佩戴老花镜也不是一劳永逸的事情。眼科专家提醒,由于老花眼的度数会随着年龄的增加而增加,所以每隔3-5年要重新验光,更换一次眼镜。

一旦老花镜不合适就得及时更换,长时间戴不合适的眼镜,不仅会给日常生活带来诸多不便,还会加速眼睛老化的进程。一眼科专家给我们讲述了这样一个病例,一退休老干部发现自己视力突然下降很多,走路都成了问题。到医院检查时,我们发现造成他视力下降的“罪魁祸首”正是他戴的劣质老花镜,并无其他眼病。“看来,老花镜问题对中老年人来说还真是不小的问题,选择老花镜一定要留神”,专家建议,最好到专业视光机构验光后配镜,有条件的最好量身定制。

另外,有些人一出现老花就迫不及待地戴眼镜,这种做法也是不正确的。专家建议,应趁眼睛调节能力还未完全丧失时,给眼睛充分的锻炼机会。即使戴了老花镜,也不能随时都依赖于它。看大点的字或是看电脑屏幕时,尽可能让眼睛去调节。相反地,如果都已经老花很久了还不戴镜,却拿放大镜代替眼镜功能,这种现象在老人中也很常见,不值得提倡。放大镜折合成老花镜相当于1000-2000度,长时间这样“纵容”眼睛,等再配老花镜时就很难找到合适的度数了。

还要注意的,配镜时最好试戴时间久一点,这样度数就能相对准确一些。而且,眼睛老花度数并非一成不变,配镜后应每隔2-3年定期检测视力,根据视力变化及时调整镜片度数。

### 相关链接

## 老人验光注意事项

验光时老年人要对双眼进行全面检查,包括远视力、近视力、屈光不正等等。尤其要观察有无白内障、青光眼、眼底疾病,如有虹膜炎、青光眼、眼底疾病的应先行治疗,待病情稳定后再验光配镜。老视的矫正既要注意到配镜者的年龄和调节程度,还要注意到配镜者的职业、用眼习惯及工作距离(近用还是远用)。两眼分别验光时,要保持相同距离。同时,还要明确配老花镜不应单纯追求近视力的清晰程度,而应是戴用舒适,留有适当的调节储备,同时调整好瞳孔距离。

## 炎炎夏日 如何呵护老花眼

夏季天气炎热,眼睛容易出现不适,要切记眼药水别乱滴。有些人认为眼睛的疾病是小事,出现症状不及时到医院就诊,而是随便买来一种眼药水乱滴。其实,眼药水也是分功能的,如有消炎作用的、缓解视疲劳的、明目的等等,患病后应该及时就诊,在医生的指导下,选择正确的眼药水对症下药。

美丽岛视光机构的专家为中老年朋友推荐4种简单又管用的夏季护眼方法:

**吃**多吃新鲜的水果蔬菜,增强维生素A、B1、C、E的摄入量。苹果、雪梨、草莓、蓝莓、大白菜、西红柿、胡萝卜都属于“护眼食物”。

**眨**多眨眼。如果经常使用电脑,每隔1小时要让眼睛休息10分钟,眼睛与电脑屏幕要保持50厘米至70厘米的距离。长期待在空调房,要在电脑旁加一个加湿器,同时强制要求自己每隔一段时间眨眼。

**按**见缝插针做眼保健操。最简单、有效的动作是“轮刮眼眶”,即从眉心沿着眉毛走向,以一定力度按压眼眶至太阳穴处,来回按10至20次。

**捂**常用热毛巾敷眼,或者双手搓热后捂住眼睛1-2分钟。还可采用物理降温,即睡觉前可用冰袋给眼睛降温。

夏季就用以上护眼方法,保护好眼睛,远离疾病侵扰。

日常生活中,也可以采用以下方法保养眼睛:

**冷水洗眼法** 首先将双眼泡于冷水中1-2分钟,然后再用双手轻轻搓脸部及眼肌20-40次。

**中药泡眼法** 自购中药枸杞子、草决明,每次各用12克,以刚开的沸水泡好,频频饮服以当茶水,可收到滋补肝肾、清肝明目的功效。注意服用期间不宜进食辛辣及酒类食品。

**经常眨眼法** 平时一有空就利用一开一闭的眨眼来振奋、维护眼肌;同时用双手轻度揉搓眼睑,增进眼球的滋润;闭眼时竭力挺起肩,两眼紧闭一会儿再放松;如此反复操作。

**热水敷眼法** 每天晚上临睡前,用40-50℃的热水水洗脸。洗脸时先将毛巾浸泡在热水中,取出来不要拧得太干,立即趁热敷在额头和双眼部位,头向上仰,两眼暂时轻闭,约热敷1-2分钟,待温度降低后再拿水洗脸。

# 美丽岛老花镜 看远看近 只需一副

■美丽岛老花镜,老花、近视、散光、远视,一副解决  
■长时间佩戴,眼不酸、头不晕、越戴越舒服

■看书读报、做家务、逛街、开车,看远看近,只需一副  
■防紫外线、强光及电磁辐射,全天实时保护视力

### 聂老代言美丽岛

## 引爆老花眼换镜热

著名棋圣聂卫平亲情代言,美丽岛迅速在全国引爆换镜热潮。很多公务员、老板、律师、财务人员、工程师、退休干部等高文化、高收入人群,纷纷争抢换戴美丽岛,成为美丽岛验配的主力军。

某能源公司总经理穆先生说:“早就听说,美丽岛老花镜可以远近兼顾。现在聂老代言美丽岛,就放心了。我月底要出差到台湾,赶紧来配一副,美丽岛老花镜可以远近兼顾,时尚大方,能为我赚足面子!”



“美丽岛老花镜,看远看近,只需一副,真好!”聂老侃侃而谈。

### 老花镜升级换代 看远看近 只需一副

美丽岛老花镜,采用西方先进的渐进多焦原理,一副镜片上整合了多个焦点,看任何距离的物体,都有匹配的度数,看远看近,室内室外,只需一副。既保证了对视力的完美矫正,又不用几副眼镜换来换去,清晰、舒适、方便,现已成为国内老花眼的首选。

“我们报社资深编辑老花的不少,以前大家一致认为传统老花镜太麻烦!听说美丽岛老花镜看远看近只需一副时,都很期待。现在棋圣一代言,上上下下,纷纷换戴了美丽岛老花镜,报社办事效率大大提高!”某报社编辑说。

### 聂卫平:美丽岛 世博品质 值得信赖

挑剔的聂老几乎不为任何品牌做代言。出任美丽岛眼镜的代言人,可谓是10年来破天荒第一次。对此,我们听听聂老的解释:

首先,自己也被老花眼折磨,我需要一副能看远看近的老花镜,美丽岛确实有这个功能;

第二,主要也是因为美丽岛作为视光行业唯一品牌受邀参展了2010年上海世博会,我相信世界的评价;

最后,代言美丽岛,我希望以自己的深切感受说明中国老花眼正逐步步入享受时代。

聂老呼吁:老花眼应该尽快换戴美丽岛老花镜,拥有更加健康的视力。

## 美丽岛喜获第一品牌殊荣 老花眼免费普查——西藏行正在进行

日前,美丽岛视光机构联合相关部门,在全国范围内开展“老花眼免费普查大行动”。如果您有视力问题,请及时到美丽岛视光机构接受免费的视力检测及相关服务,加入美丽岛会员,配镜即可享受双重优惠,还有更多会员专属服务。

- ◆免费为中老年人检查视力是否正常
- ◆免费查验您的老花镜度数是否与视力相符
- ◆免费进行眼科视光咨询



【招聘】●导购1名:25岁以上,会藏、汉双语者优先; ●验光师1名。

MILIDO 美丽岛视光中心

▲眼科视光检查 ▲免费医学验光  
▲欧式配镜服务 ▲终身建档跟踪  
▲专家定期咨询 ▲VIP增值服务  
▲个性化生产定制 ▲终身免费维修

美丽岛唯一官方网站:www.milido.cn

## 盛夏护眼必备:广角全视变色镜片 四重防护,保护双眼



●100%高效阻挡紫外线、强光、电磁辐射,全天候实时保护视力;

●世界先进的紫外线变色技术,镜片颜色可根据紫外线的强弱自行调节至视力所需的最佳程度,室内透明,室外随光线强度逐渐加深,既是一副老花镜,也是一副太阳镜;

●国际领先的渐进多焦技术,一副镜片上复合了看远看近多种距离的度数,看远看近,只需一副,非常方便。

●远用视野高达240度,视野更宽广,视物不变形,无晃动感,清晰、自然、舒适。

### 聂卫平提示

## 7类人要及时换戴美丽岛老花镜

- 刚老花不久,需要控制度数的中老年人;
- 40岁至60岁之间,未退休的在职中年人;
- 不想因老花镜暴露年龄的中老年人;
- 60岁以上,度数比较深,戴老花镜,只能看近,不能看远,要频繁地摘下又戴上,准备了好几副,还是不够用的人;
- 经常读书、看报、看文件的老花眼;
- 既有近视又有老花的中老年人;
- 从事作家、财务人员、证券交易师、手工业和制造业等高度用眼职业的中老年人。