

上了年纪眼睛花了 花镜可不能随便戴

业内人士:老花眼也有度数 最好验光配镜

□文/图 本报记者 方小北

将电脑屏幕上的字调成最大字号、看东西时胳膊伸老长、产品说明书都看不清了……当出现老花眼的症状时,很多人都选择买一副成品的花镜来戴,虽然方便,不过很有可能会出现戴一段时间眼睛就更疲劳的状态。记者昨日到眼镜店、眼科医院进行了采访,专业人士建议,如果需要长时间佩戴老花镜,最好通过验光配一个适合自己的眼镜,这样更利于眼睛健康。

成品花镜:琳琅满目名头多

能自动调节度数的花镜、高清防蓝光的花镜、折叠便携式的花镜、远中近三用高清的花镜、洋气的花镜、渐进多焦点的花镜……无论是网购还是实体店,可供选择的种类很多。

在购物网站上搜索花镜,相关商品着实不少。主打的卖点也各不相同,有的讲究轻便折叠易携带,有的强调超轻不易折断,还有的标明具有防蓝光、抗疲劳功能,价格也从几元到上百元不等。记者搜索到的最便宜的花镜只需要 1.98 元。市民张女士就网购了一副花镜,她说:“就是冲着颜值买的,过了 45 岁之后就感觉眼睛有点儿花,看小字儿的时候拿出来戴上,感觉还行。”

记者走进中山路的一家眼镜店,咨询有没有花镜。店员说,一种是固定度数的花镜,另一种需要验光配镜。在柜台里,300 度以上的花镜最便宜的标价没超过 10 元。不过如果想长期佩戴的话,最好验光配一个,价钱在一二百元到上千不等。

老花眼也有度数 最好验光配镜

不少买成品老花镜的人就图个便宜。不过,成品花镜刚开始戴时感觉挺好,过段时间就会感觉“不好用”了,戴得久甚至会头晕眼花。石家庄眼科医院的主治医师刘慧告诉记者:“老花眼的情况比较复杂,有的人近视 200 度,摘了眼镜看东西可能就不受影响,有的人可能有散光的困扰。一般情况下,每个人两个眼睛的屈光度是不一样的,佩戴适合自己的花镜,长时间阅读视物时才会感觉舒适。”

开店已经有 30 多年的一家眼镜店负责人陈千朗告诉记者,随着人们用眼强度的增加,尤其使用电子设备以及近距离地用眼,出现花眼情况的年龄提前了,目前到店里配老花镜的人挺多的。但是同近视



■一家眼镜店柜台里摆放着各种花镜。

相比,人们对花眼的重视程度比不上近视,到店里因近视配镜和因远视配镜的比例大约是 4 比 1。”

陈千朗还提醒,成品的花镜瞳距是通用的,双眼的度数也是一样的。两眼花的度数是不一样的,看东西总会一只清楚些一只模糊些,看不清的那只眼睛就会努力调节,导致疲劳。有些镜片不是稳定的光学镜片,长期佩戴不适合度数的眼镜有可能加重疲劳,加剧度数增长。此外很多人上岁数之后眼睛会出现散光现象,成品花镜无法解决散光问题。若想达到良好的视觉质量,应到正规视光机构,根据自身眼睛的各项参数定制镜片,尽量选择清晰度较高、稳定性较强的品牌光学镜片,佩戴舒适度更强。现在还有很多人出现既近视又远视的症状,那么就可以选择定制渐进多焦点的眼镜。

针对现在人长时间使用手机、电脑的情况,网上有很多防蓝光眼镜出售。防蓝光眼镜是什么原理?这些眼镜对保护眼睛作用有多大?陈千朗介绍:“最近这些年随着手机、电脑长时间使用,有些企业把防蓝光作为销售的一个概念来推广。防蓝光的技术就是通过改变眼镜镜片的功能,把有害频段的光线过滤掉,从而达到保护眼睛健康视物的作用。但是如果长时间在强光源,或者不规范的光线下工作,一般不需要戴防蓝光的眼镜。正常的生活当中,一般接触到的光源都是健康的,问题不太大,所以也不需要为此焦虑。”

无论是否出现眼睛健康问题,日常注意用眼卫生都是很有必要的。刘慧说:“来就诊的患者中眼干的人特别多,就是现在看电子屏幕比较多造成的视觉屏幕终端综合征,泪膜稳定性变差,瞬目减少,眼睛容易疲劳。预防也很简单,减少看电子屏幕的时间。另外,无论是看手机还是看电脑,最好看一会儿就抬起眼来看看远处,放松一下。”

开展形式多样活动 打造和谐家园

本报讯(首席记者 杜慧)宣传反诈知识、清理环境卫生、关爱社区老人……连日来,石家庄市裕华区槐底街道所辖多个社区开展了一系列形式多样的活动,构建起和谐美好的社区环境。

石府社区联合河北师范大学文学院青年志愿者协会在辖区开展了“防范于心 反诈于行”的反诈知识宣传讲座活动。

活动现场,大学生志愿者通过讲解真实诈骗案例、播放反诈宣传视频等方式,用通俗易懂的语言深入浅出地讲解了电信诈骗的作案手法以及防范措施。针对老年人容易受骗的心理特点,给出了针对性的建议和提醒,并现场指导社区老人安装“国家反诈中心”App,如遇紧急情况及时拨打报警电话。

电业第二社区党委与河北师范大学物理学院青年志愿者协会、物理学院团委实践部携手,共同组织了一场初冬清扫落叶活动。

活动当天,大学生头戴印有“志愿者”字样的小红帽,分工明确,配合默契。清扫任务圆满完成,社区工作人员热情地为大学生们端来了热水。同学们围坐

在一起,一边惬意地喝水,一边分享着劳动的快乐。

12月5日是国际志愿者日。燕港新村社区党委、燕港新村新时代文明实践站联合石家庄德正社会工作服务中心、河北省慈善联合会以及石家庄邮电职业技术学院金融学院团委的青年人才志愿者共同开展“白菜传情暖人心 关怀老人爱意浓”“双争”主题志愿服务活动。

活动现场,青年人才志愿者通过发放志愿者宣传页、展示志愿服务案例等形式向社区居民传播志愿服务精神,并积极号召居民加入志愿者队伍,参与社区志愿服务。现场还开设“慈联 1 元侠”活动,捐赠 1 元即可获赠 1 颗爱心白菜,志愿者向居民介绍此项捐款将会定向用于困境老人的帮扶行动。居民纷纷捐款,希望聚微薄力量汇成爱的海洋,助力困境老人安享晚年。

活动最后,在社区工作人员的陪同下,志愿者们走访了 4 户社区高龄独居老人、社区困境家庭及优秀志愿者,为他们送去了爱心大白菜,让他们在寒冬中感受到了社会的关爱。

提供多元化服务 解决居民实际需求

本报讯(记者 方小北)民有所求,我有所应。为更好地服务社区居民,满足辖区居民多样化需求,昨日,在石家庄市长丰街道党工委的指导下,长安区长丰街道紫晶悦城第一社区党委、长丰街道社工站、新时代文明实践站联合 6 家爱心企业共同开展“公益进悦城 温暖你我他”便民志愿服务活动。

活动现场设置了听力检查、视力检查、口腔咨询、骨关节疼痛咨询、按摩等多个服务项目,这些服务聚焦居民生活的实际需求,旨在为社区居民提供实实在在的便利和帮助。

活动现场人头攒动,听力服务志愿者忙碌而有序地为居民们测听力、清耳道。眼科服务志愿者耐心细致地为居民检查视力,讲解有关白内障的知识。口腔服务志愿者仔细聆听居民们提出的口腔问题,给出专业的解答。矫正志愿者则针对居民的骨关节疼痛提供专业且实用的康复建议,帮助居民缓解病痛。按摩志愿者现场为居民提供颈肩按摩体验,有效地缓解了居民的疲劳、促进健康,居民体验过后连连说好。

社区便民服务活动的宗旨就是聚焦居民的实际需求,为辖区居民提供多元化的服务。下一步,长丰街道将继续坚持以居民需求为本的原则,结合街道实际情况,组织开展各类志愿服务活动,助力构建有温度的和谐社区。

免费测骨龄 关注儿童健康成长



■开展测骨龄义诊活动。(街道供图)

本报讯(首席记者 杜慧)为关注儿童生长发育状况,提高家长对孩子骨骼健康的重视,12月5日,石家庄市新华区大郭街道大马村社区新时代文明实践站、大马村社区巾帼志愿服务队,联合河北省儿童医院在大马幼儿园开展了测骨龄义诊活动。

活动中,省儿童医院医生采用先进的 X 光骨龄检测仪,为儿童拍摄手部 X 光片。根据 X 光片结果,运用专业知识和软件系统对儿童的骨龄进行评估分析,同时结合儿童的身高、体重、年龄等数据,综合判断其生长发育状况。

此次活动旨在通过早期筛查,及时发现儿童潜在的生长发育问题,并为家长提供专业的指导和建议。当天活动效果良好,对提高家长对儿童骨骼健康的重视程度起到了积极的推动作用。

服务信息

◆微信办理 wb99ok
yzwb_36524
◆广告咨询 8862 9347

声明

河冶科技股份有限公司坐落石家庄高新区东区 58 号地块,厂区的门牌号证不慎丢失,特此声明。

红马甲疏通高压清洗

专业上下水电,暖气
安装维修 15832176896
旧房装修 老房翻新
铺砖 刷墙 水电 门窗
惠民热线 83536856