



# 近视眼老了也会得老花眼

## 专家给出三条护眼建议



年纪到了看近处费劲，随便买副老花镜就能应付？年轻时得了近视，老了又花眼，远近都看不清该怎么办？6月6日全国爱眼日，记者特邀首都医科大学附属北京同仁医院副院长魏文斌、眼科屈光手术中心主任翟长斌，拆解护眼误区，教你科学护眼。



### 近视老了也会得老花眼

“很多人觉得年轻时近视，老了就不会得老花眼，这是完全错误的。”魏文斌明确表示，“近视眼老了也会得老花眼，而且是‘近视叠加老花’，两者无法抵消。老花眼是晶状体硬化、睫状肌功能减退导致的生理性‘变焦退休’，而近视大多是生长发育过程中眼球长度变长引起，两者机制完全不同。”

更值得警惕的是，老花眼并非老年群体专属。魏文斌指出：“长时间近距离用眼会让睫状肌持续痉挛，提前暴露眼睛调节力不足。现在越来越多三四十岁的人，已经出现‘看近费劲’的老花早期信号。”

魏文斌表示，眼睛疲劳是日积月累的过程，当出现看东西变形、中心暗点、夜间视力下降等症状时，往往已不是简单的“眼累”，可能是眼部疾病的信号。

### 别盲目买老花镜先查眼底

“出现看近模糊，第一反应不该是去眼镜店买现成老花镜。”翟长斌强调，“应该先去正规医院做全面眼科检查，包括眼底照相，确认是‘单纯老花’后，再根据验光结果科学配镜。”

翟长斌警告，盲目购买现成老花镜存在两大风险：一是度数不一定合适，会加重眼疲劳；二是可能掩盖青光眼、糖尿病视网膜病变等严重眼病，延误治疗，造成不可逆视力损伤。去医

院前，可在家用阿姆斯勒方格表做简单自测：将方格表放在视平线30厘米处，光线清晰均匀；戴原有眼镜，遮盖一只眼，凝视中心黑点；检查另一只眼。若发现格子变形、扭曲或模糊缺失，应立即就医。

针对近视叠加老花的问题，翟长斌给出4种科学解决方案：

1. 渐进多焦点眼镜：一副看清远近，最方便但需适应期
2. 两副切换：看远用近视镜，看近用老花镜，经济实惠
3. 手术干预：角膜激光手术或人工晶体置换，适合有明确需求人群
4. 药物干预：缩瞳剂等，需在医生指导下使用

特别提醒：“手术和药物都有严格适应症，必须经专业医生评估后再决定。”

### 科学护眼记住这三条建议

面对五花八门的护眼方法，两位专家澄清了三大高频误区：

■看绿色≠护眼：“真正让眼睛放松的是‘看远’，而不是把屏保换成绿色。”翟长斌解释，远眺能让睫状肌放松，缓解视疲劳，绿色只是心理安慰。

■蓝光眼镜不必跟风：日常电子屏蓝光远低于太阳光，劣质镜片反而影响色觉，增加眼睛负担。

■眼保健操有用但不“治愈近视”：闭眼按摩能让眼睛休息，但不能逆转真性近视，近视防控需从日常习惯入手。

针对不同人群，两位专家给出三条简单有效的护眼建议：

1. 看远放松法：每看20分钟近处，抬头看6米以外远处20秒，这就是国际公认的“20-20-20”法则
2. 增加户外活动：每天保持适当户外时间，自然光有助于调节眼睛功能，预防近视和老花提前出现
3. 多眨眼：均匀涂布泪膜保持湿润，冲刷尘埃细菌，提供营养，预防干眼症

魏文斌强调：“眼健康是贯穿一生的必修课，从儿童到老年，每个年龄段都需重视。定期眼科检查、科学用眼习惯，才是守护视力的根本之道。”

据央视

# 孩子近视该配千元“防控眼镜”吗？

“孩子近视带去配眼镜，却被介绍了各种近视防控型眼镜。一副这样的眼镜动辄价格上千元，它们真的有用吗？孩子有必要使用这类眼镜吗？”近日，市民程先生向记者谈起自己孩子近视的情况。今年6月6日是第31个全国“爱眼日”，对于近视防控型眼镜的各种疑问，记者采访了重庆大学附属沙坪坝医院眼科主任张聪。

### 相关产品不能降低近视度数

张聪介绍，目前市面上这类产品琳琅满目，主流的近视防控框架眼镜有两大类，一类叫离焦镜片，一类叫点扩散镜片。它们对儿童青少年近视的控制都能起到一定的作用，它们的使用没有年龄限制。

“它们的主要作用是控制儿童青少年近视的发展，但并不能指望这类眼镜能够降低已有的近视度数。从近视产生的机制来看，目前还没有任何一种方法能够对近视实现真正意义上的逆转，现在任何的近视防控手段，都只能是延缓发展。”张聪表示。

张聪认为，儿童青少年的视觉发育没有最终定型，近视有发展的空间。“因此，在儿童青少年近视还在发展过程中的情况下，家长是可以选择这类近视防控型的眼镜的。”不过，家长在给配这类眼镜之前，要先带孩子前往医院眼科进行详细评估，然后再去有资质的地方配镜，“因为每一类镜片适应的人群不一样，要根据每个孩子的具体情况来确定具体的眼镜类型，给出详细方案，以免起到反作用。”

### 近视防控“一多一少”是关键

为了让孩子远离近视，有家长为孩子准备了护眼灯、雾视护眼屏、防近视拉远镜等防控近视设备，有的设备价格并不便宜。它们对于防控近视有效果吗？

张聪告诉记者，这些防控近视的设备，大多都有很多循证医学的依据，一些拉远设备，像远像屏确实能起到延缓近视发展的作用，有条件的家长可以为孩子购买。但预防近视最关键的还是管住行为，做到“一多一少”，“一多”是指让孩子多到户外活动，比如每天保证孩子有两个小时的户外锻炼时间，“一少”则是指要限制孩子每天近距离用眼的时长。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳

# 长时间用电子产品易致干眼症

## 专家提醒：这种眼药水，别乱用

每天长时间使用电子产品会让人的眼睛超负荷工作，不仅会出现红、干、涩、痒、痛、流泪等不适症状，更有可能出现视力下降，导致干眼症。

陆军军医大学新桥医院主任医师胡春明介绍，干眼症是眼科常见病，不仅会造成眼部干涩、疼痛、视力模糊等不适症状，还可能引发角膜损伤、眼部感染等严重后果。“在轻度干眼症阶段，患者会感到眼睛干涩、瘙痒以及疲劳感。进入中度阶段后，除上述症状外，还会出现眼睛异物感、疼痛以及视物模糊等情况。而重度干眼症则更为严重，患者的眼睛会出现器质性损害，需要长期用药治疗。”胡春明说，夏天天气炎热，空调房中空气干燥，也会加速泪液蒸发，进一步加重干眼症状。

“长时间使用电子产品容易诱发干眼症。”胡春明表示，当我们专注于电脑、手机等屏幕时，眨眼的频率会大幅度降低，从正常的每分钟15至20次减少到大约5次。眨眼能将泪液均匀分布于眼表，保持眼表湿润，然而，当眨眼次数减少时，眼球上的泪膜迅速蒸发，导致眼睛出现干涩、不适等症状，长此以往可能就会引发干眼症。

此外，许多人对干眼症存在误区，认为干眼就是眼睛“缺水”，于是自行购买眼药水使用。对此，陆军军医大学西南医院眼科谢晶教授提醒，部分眼药水中含有防腐剂，擅自使用非但不能“治好”干眼症，还可能会造成眼表伤害。一旦确诊干眼症，应及时前往专业眼科医院进行对症治疗。医生会根据患者的发病原因、干眼类型等具体情况制定个性化方案。

干眼症是一种与生活方式密切相关的疾病。日常生活中要注意科学用眼，减少看手机和电脑的时间。避免熬夜、适当运动，避免在空调房间和温室内过久停留，保持良好的精神状态和规律的睡眠习惯。“饮食上需要增加富含维生素A、C、E以及叶黄素等营养素的摄入。”谢晶称，维生素A有助于维持正常的视觉功能，可通过食用动物肝脏、奶类、胡萝卜等补充。同时要注意减少辛辣、油腻、刺激性食物的摄取，避免加重眼部不适。

新重庆-重庆日报记者 刘一叶



**刊登热线 13018333716**

**重庆市两江新区劳动争议仲裁委员会公告**  
重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告：本委受理劳动争议案件，凡符合受理条件的，请当事人携带相关材料，在规定时间内向本委提出申请。公告日期：2026年6月8日。

**重庆市梁平区烟草专卖局公告**  
重庆市梁平区烟草专卖局公告：本局为规范烟草市场秩序，特公告如下。公告日期：2026年6月8日。

**迁尸公告**  
迁尸公告：本人于2026年6月7日在渝中区长江大桥水域发现一具男尸，约30岁，身高1.75米，穿黄色帆布鞋。如有知情者，请与长江航运公安局重庆分局联系：83770249。

**重庆市梁平区烟草专卖局公告**  
重庆市梁平区烟草专卖局公告：本局为规范烟草市场秩序，特公告如下。公告日期：2026年6月8日。

**迁尸公告**  
迁尸公告：本人于2026年6月7日在渝中区长江大桥水域发现一具男尸，约30岁，身高1.75米，穿黄色帆布鞋。如有知情者，请与长江航运公安局重庆分局联系：83770249。