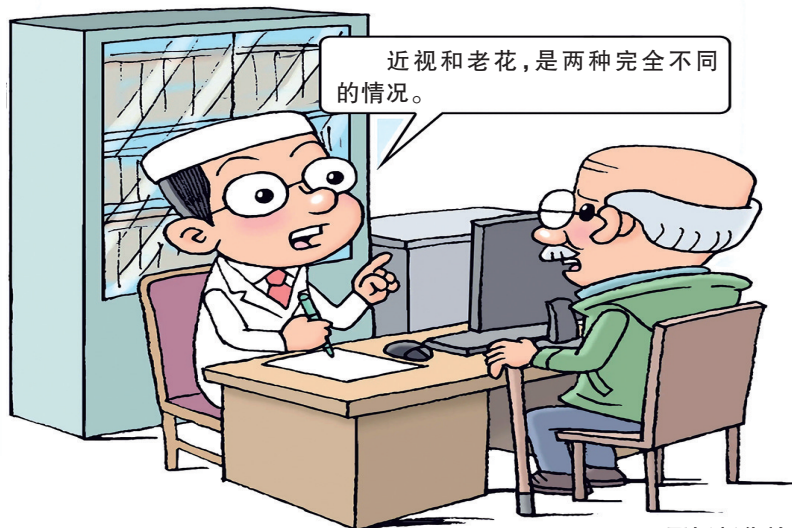


35岁以上超半数有老花眼

近视真的能抵消老花吗？

有人说,年轻时近视,老了就不会老花。这是真的吗?对此,专家介绍,近视和老花是两种完全不同的情况,不存在互相抵消的关系。

■记者 赵清



图据新华社

既老花又近视 该怎么配眼镜？

很多人发现自己看近物逐渐模糊时,开始借助老花镜来帮助阅读、看手机等。不少人因配镜意识不足或舍不得花钱,直接从早市、地摊、网上购买成品老花镜,不验光全凭感觉,这样的老花镜真的能戴吗?

纪宏改指出,成品老花镜是批量生产的,双眼度数相同,没有散光度数,瞳距也是固定的,很难满足个人需求。建议先去医院进行医学验光,再结合个人试戴情况,确定合适的配镜处方。

纪宏改提示,既老花又近视,可以通过佩戴合适的眼镜或者老视矫正手术进行矫正。

双光镜片:镜片分为上下两个区域。上半部分矫正近视(看远),下半部分矫正老花(看近)。优点是价格相对较低,但镜片中间有明显分界线,影响美观,且有像跳现象,看远近切换时需适应。

渐进多焦点镜片:镜片从远到近的度数渐变过渡,无分界线,外观更自然。适合对美观要求较高或需远中近距离用眼(如开车、看电脑、看手机等)不断切换的人群。初期可能存在轻微变形,需要1—4周适应,越年轻越容易适应。

单光镜片叠加使用:如果需要固定距离长时间用眼,比如连续看手机几个小时,可单独配老花镜(看近)补充使用。或者有些人比较敏感,很难适应渐进多焦点镜片,只能看远看近分别配单光镜片,缺点是需要频繁更换。

老视矫正手术:可通过老视矫正手术同时解决既老花又近视的问题,彻底摆脱戴眼镜的烦恼。

看近处摘眼镜成为不少中老年人常态

明明是近视眼,可看东西要拿远点才能看清楚。现在,不少中年人逐渐步入“看近处摘眼镜”行列。

1977年出生的甘先生从事计算机相关工作,佩戴眼镜有20多年,3年前开始出现老花症状,便听从朋友建议配了一副变焦眼镜。但看近处物品时,特别是看书时,仍然觉得哪怕离近点,也比戴着眼镜看要舒服。“不是说近视不会老花吗?这咋‘共生’了呢?”甘先生感叹。

1990年出生的李女士,因为天

天对着电脑屏幕工作,今年开始出现老花,看东西有点模糊。

十堰爱尔眼科医院医生纪宏改介绍,老花眼即老视,既不是病理状态,也不属于屈光不正,而是人们步入中老年后必然出现的视觉问题。在年龄增长的过程中,睫状肌调节能力逐渐下降,晶体弹性也会减弱,导致看近物的时候没有那么清晰,便形成老花眼。

《2023中国老花眼人群洞察报告》指出,我国35岁以上的人口,有老花眼问题的人群占比56.9%。

纪宏改介绍,随着人们使用手机、电脑等电子产品时间增多,近距离用眼时间增加,更容易出现眼部调节疲劳。长期近距离用眼人群,更早或更容易出现老花眼现象。

老花眼的度数会随着年龄增长而增加,一般按照每5年加深50度的速度递增。对于没有任何屈光度的人,在45岁时眼睛老花度数通常为100度,55岁提高到200度,到60岁左右,度数会增至250度至300度。此后,理论上眼睛老花度数一般不再加深。

年轻时近视,老了就不会老花吗?

经常会有人说,“年轻时近视,老了就不会老花”,真是这样吗?

纪宏改表示,其实,近视和老花是两种完全不同的情况,不存在互相抵消的关系。

近视通常是由于眼球的晶状体和角膜曲率过大或者眼轴过长,使得物体不能准确聚焦在视网膜上,而是聚焦在视网膜之前,导致看远处物体模糊。

老花则是一种生理性老化现象。随着年龄增长,晶状体弹性降低,睫状肌调节能力减弱,眼睛的近距离调节能力下降,近距离物体聚焦不准确,从而出现视物模糊。

抗流感 重养生

巧用中医方法安度寒冬

冬至将至,天气渐寒,眼下正是流感、心血管病的高发季。如何用好中医药方法养生防病,呵护好“一老一小”?12月16日,国家中医药局举行发布会,邀请中医专家为公众答疑解惑。

■新华社电

防流感： 内养正气 外慎邪气

当前正是流感流行季。中国中医科学院广安门医院急诊科主任齐文升说,中医预防强调内养正气、外慎邪气,流感的发生取决于人体内部“正气”(免疫力)的盛衰和“疫戾之气”(病毒)的强弱,可以通过综合调养的方法巩固自身的防御能力。

齐文升建议,内养正气,可适当食用温补清润食材,尽量保证充足睡眠,还可采用艾灸和中药泡脚等方法温通经络、调整阴阳;外慎邪气,可定期在室内用艾叶、苍术煮水熏蒸,也可佩戴艾叶、苍术、藿香等中药材做成的香囊以辟秽解毒,或以苍术、陈皮、白茅根等中药材冲泡代茶饮。

感染流感后,也可用中医方法调护。专家介绍,此时饮食宜清淡、易消化、有营养,早期发热时以半流食为最佳,恢复期可选用益气养阴食物;注意适当休息,防止受凉;同时应密切观察病情变化,出现高热不退、呼吸急促说

明邪气内陷,应及时就医。

重养生： 温润滋养 养肾藏精

冬季养生重在“养藏”。中医认为,冬季通过“养肾藏精”储备好肾精,以滋养人体,提高抵抗力,为来年整年的健康打下坚实基础。同时,寒气易伤阳气,故应注意减少阳气耗散。

齐文升说,此时应尽量早睡晚起;饮食应减少生冷寒凉之物,适当食用牛羊肉、桂圆、核桃等温补食材,怕上火可适当添加银耳、百合或山药。

同时,冬季运动推荐太极拳、八段锦等运动,以身体微微发热为度;还需通过戴围巾、泡脚等方式,做好颈、足等重点部位的保暖。

冬季寒冷易诱发心脑血管疾病,在中医看来,预防应顺应自然,扶正祛邪。专家介绍,应注重保暖,避免寒邪引起的凝滞收缩对心血管造成不良影响;饮食原则上应以温补清淡为主,可适当摄入清心食材,还可选用有温通效果的药食同源药膳。

护老幼： 散寒除湿 调理脾胃

很多有“老寒腿”的老年人冬季症状会加重。黑龙江中医药大学附属第二医院康复科主任唐强说,老年人往往肝肾不足、气血亏虚,导致筋脉失养,而风寒湿盘踞关节,遇寒冷则凝滞加重,因此疼痛明显。

唐强建议,有“老寒腿”的老年人,除了戴护膝、增添衣物,可每晚用热毛巾或热水袋敷于关节周围15至20分钟,促进局部血液循环,散寒除湿;还可每晚用40℃左右的水加入艾叶、红花等泡脚20分钟以驱散寒气。

冬季里儿童容易感冒、咳嗽,对此,河南中医药大学第一附属医院党委书记任献青建议,儿童冬季饮食应把握荤素搭配、科学合理、控制总量、温和易消化等关键词,保证夜间充足睡眠以蓄积正气,适度进行户外活动。家长还可运用小儿推拿方法帮助孩子促进脾胃运化、疏通气血、振奋阳气。

