

标准测试远视一览表

# 你的眼睛过度“消费”了吗？

本报记者 王博 漫画 丁安 制图 金雅男

老师在黑板上抄写数学题，学生全神贯注地抄板书。坐在第三排的小文，双手撑在课桌上，伸长脖子，眯起眼睛努力想看清黑板上的字，时不时地推推眼镜。数学题抄完后，小文摘下眼镜，使劲揉了揉眼睛，恢复了正常坐姿。这是新学期里，发生在我市某小学二年级教室里的一幕。这个班里共有30名学生，包括小文在内有十几个“小眼镜”。

其实，在现实生活中，很多成年人也疏忽了自己眼睛的健康，常会因用眼不当、用“镜”不当引发眼部疾病或致视力退化，比如有人夜间关灯玩手机、平板电脑影响视力，有人近视镜多年不换或购买随意导致严重视力疲劳……

你最近有没有感觉眼睛很累，干涩又酸胀？这是眼睛给你发信号啦，它在告诉你，因为你过度使用，它疲劳了。

## 一个暑假 近视度数猛增200度

昨天，小文在爸爸的陪同下，走进市眼科医院，他的眼睛，又酸又疼好长时间了。8岁的小文是个电脑“高手”。这个假期，白天爸爸妈妈上班时，他就躲在家里玩手机、看电视，还破解了爸爸设置的电脑登录密码打网游。小文在医生的安排下，做了电脑验光，结果吓一跳：800度！经过散瞳验光确认，发现双眼350度真性近视，比原来增加了200度。

近来，像小文这样近视度数激增的学生很多，不少还是学龄前儿童。网友“五月”发现5岁的女儿在练钢琴的时候会眯眼，一开始没注意，后来发现女儿眯眼成了习惯。在她追问之下，女儿才说：“眯眼才能看清琴谱。”这时，她才意识到女儿可能患了近视。

市眼科医院视光中心近期接诊的青少年患者中，近五成的孩子在一个暑假后近视度数增加，少则几十度，多则一两百度。之前有一天，该院视光门诊460人，配镜172人，“家长往往到孩子上小学时才发现问题，其实，这一问题很可能在幼儿园甚至更早就出现了。只是因为上小学后要上黑板和参加学校体检，才关注孩子的视力。”该院视光门诊副主任医师金霞分析，不少孩子是用眼习惯不当造成的。孩子的眼球尚未发育成熟，过早过度地使用电子产品，看密密麻麻且颜色单调的黑白琴谱，势必会刺激视网膜，产生视疲劳，使得眼轴拉长，诱发近视。

## 框架眼镜戴10年不换 上班族戴出眼病

在鄞州区上班的网友“萝卜叔叔”近来常感到头疼、眼睛干涩、视物不清，到医院检查，被告知原因在眼镜“超期服役”上。他的这副眼镜，是十年前大学毕业时配的，慢慢地，镜片磨

花了，度数也与实际需求不相匹配了。但此前他一直坚持一个观点：“人到中年，眼球老早发育成熟了，近视度数恒定，没必要再浪费钱配眼镜。”

记者对多位有视力问题且年龄在30-50岁的网友进行调查，发现眼镜超期服役的现象在他们身上普遍存在。身为企业高管的网友“思想坦克”，二次配镜连验光也“省略”了，直接让秘书“跑腿”参照原有度数配副新镜。网友“桔

重”的还有干眼、老花提前和青光眼急性发作。每晚睡觉前，网友“乐图”都有关灯聊微信和玩手机游戏的习惯。两个月后，她患上了青光眼，险些失明。在昏暗光线下用眼，瞳孔长时间散大，堵塞眼内液体循环，眼压升高，眼部供血不足，眼睛前后房水不能流动，最终导致青光眼急性发作。因为青光眼是不可逆的盲性眼病，如不及时治疗，还会造成视神经损坏，严重的话甚至会失明，建议玩手机最好开一盏照明灯。



梗-花语”更是图省事，在网上团购了一款近视镜，“镜框+镜片+邮费”100元搞定，价钱连实体店价格的八分之一还不到。可自从戴上这副眼镜，她就一直头疼，去正规眼镜店一检查，眼镜瞳距误差8mm，远超允许的误差范围。

对此，眼科专家指出：成年人虽比青少年近视度数上升慢，但因长期视疲劳导致度数加深的案例正逐年上升，最好每半年或一年做一次视力检查。我市某连锁眼镜机构张姓验光师也强调，配眼镜切不可报个数草草了事，要事先进行专业验光检查，双眼度数、瞳距、散光度数及轴位等，缺一不可。“不光普通框架眼镜，隐形眼镜也要验光、做眼底检查。因为瞳距不准会造成视疲劳，导致视线扭曲，长期佩戴会增加度数。”

对于成年人来说，比视疲劳和度数加深更严

## 老花镜也须“量身定做” 别贪便宜选路边摊

退休在家的网友“老奎”，半年前在路边摊位上花30元买了一副老花镜。过去这段时间，他经常感觉眼睛干涩、头疼发晕。去医院一检查才知道，自己老花200度，却一直戴着100度的老花镜。记者在我市几家老年服务中心调查发现，不少老人图便宜和方便会选择在路边摊上买老花镜。

网友“孤芳自赏”是北仑区的一名医生。他介绍，正常人在45岁后会出现150度左右的老花，然后每五年会递增50度。配老花镜也必须“量身



低头族随处可见。(徐能 李家忠 摄)

定做”，科学验光。他还提醒，老年人视力下降有多重因素，除了常见的老花，还可能是白内障、青光眼、黄斑病变等眼底病变引起的，一旦发现视力下降、视物模糊，最好到医院做正规检查。另外，老年人除了去医院定期检查视力，日常还要多摄取保护眼睛的营养食品，比如黑芝麻、黑豆、瘦肉、鱼、牛奶、菠菜、胡萝卜、核桃、桂圆等，保持愉快心情，劳逸结合，科学养眼。

## 生活中的那些爱眼“窍门”

对如何保护眼睛，网友分享的心得也不少。记者也综合眼科医生的建议，整理了这份“爱眼小窍门”，希望对网友有所帮助。

网友“亮剑”：不要把电脑摆在窗边，要避免光源照射形成反光，造成电脑屏幕不清晰。电脑屏幕的高度应与使用人的视线平行或稍低些，过高、过低会引起视疲劳。看电脑要坐着，不要躺着、歪着头或仰着头。

网友“往事如烟”：孩子弹琴每次不要超过一小时，家长可以按琴谱放大打印出来，琴房光线要充足。

网友“miss吴”：上班族看电脑每一小时要休息十分钟，闭目养神、向远眺望。如果平时眼睛容易干涩，最好补充些眼药水，滋润眼睛。不要在移动环境里玩手机，比如上下班路上和颠簸的行车途中。

网友“蓝天”：保护眼睛要从细节入手。比如，坚持戴太阳镜，尤其在中午阳光照射最强烈的时候。比如，雾霾天别戴隐形眼镜，以免空气中粉尘和有害物质吸到隐形眼镜镜片上。再比如，将双手摩擦生热，再盖住眼睛，勿压迫双眼，有助于达到按摩效果。

网友“带你去看海”：打乒乓球可以放松眼睛周围的肌肉，是最好的防近视运动。

网友“IT精英dreamyzyang”：让屏幕的亮度降低，可避免疲劳。操作方法：桌面-右键-属性-外观-高级-窗口；颜色1(L)选择(其他)；色调改为：85；饱和度：90；亮度：205-添加到自定义颜色-在自定义颜色选定点确定-确定。

## 2014宁波国际旅游博览会开幕 免费门票等你领取

本报讯(记者王博)2014宁波旅游节已于近日盛大开幕。本届旅游节为期两个月，活动亮点多，惠民力度大，有“惠及民生、促进消费、服务城乡、提升形象”四大板块，包含12个主干活动。

为了让更多市民享受到优惠政策，把旅游节打造成全民节日，宁波旅游节组委会秉持“创新、惠民、节俭、实效”的办节原则，把今年的“市民旅游日”定在10月18日，即顺延到10月的第3个周六。届时，全市A级以上旅游景区门票，各星级酒店住宿、餐饮将有打折优惠。

今天起至本周日，作为此次旅游节主干活动之一的“2014宁波国际旅游博览会”在宁波国际会展中心拉开帷幕。此次展会规模13000平方米，共设500个标准展位，有超过180家单位参展，涵盖省市旅游机构、旅行社、酒店、景区、航空公司、在线服务商、旅游装备特产美食等上下游行业。美国佛罗里达州旅游局、保加利亚旅游局等10多家境外旅游局，云南香格里拉、宁夏青铜峡等省外旅游局，杭州、温州、嘉兴等周边城市的旅游局也将参展。

有别于以往的形象展示，今年的旅游博览会将采用B2C(Business-to-Customer)模式，直接面向公众销售旅游产品，打造现场一站式交易平台。展会期间，13家宁波大型旅行社及1家上海旅行社均以特装形式参展，推出平价旅游产品及买送优惠、百元竞拍活动，中国银联还将推出刷银联卡(卡号以62开头)抽金条活动。

如果你对今年的旅游博览会感兴趣，欢迎到本报免费领取宁波旅游展入场券。互动方式：关注宁波日报微信或下载宁波日报手机客户端。每人限领三张，先到先得，领完为止。地址：灵桥路768号宁波日报社三楼保安处。



## 甬城进行时

#您播报# @富春山居士202: 江东区丹顶鹤社区交通志愿者又开始上岗，协助管理贺路白鹤菜市场门口交通秩序。



#每日读报# 《人才科技周本月下旬举行》(宁波日报9月4日第4版) @东吴有young: 有梦想青年的新平台新机会啊。 @江东南方社保: 2014宁波人才科技周蓄势待发! 宁波国际会展中心，不见不散。

《手机成为“第三者”》(宁波日报9月4日第7版) @镇海dang校: 时代发达了，和身边的人交流也少了，以此自勉。 @7815文武: 夫妻的关系主要靠沟通，痴迷手机最后结果肯定是缺少沟通，莫让手机成了婚姻里的“小三”。

@望京柳猪爸爸: “世界上最遥远的距离不是生与死，而是我就坐在你旁边，你却一直低头玩手机。”缺乏沟通交流的婚姻，就像一颗定时炸弹，一旦爆发，破坏巨大。

《热心大姐照顾社区多位独居老人》(宁波日报9月4日第7版) @shufuleiYY: 公德自在人心! 这种无私奉献的精神值得赞扬!

《宁海全力追查“问题胶囊”去向》(宁波日报9月4日第1版) @吴益仁: 问题胶囊再度出现，给各级食药监管部门提了个醒，要常抓不懈，对重点领域严密监控，让不法企业没有空子可钻。(记者 王珏 金雅男 整理)

## 微事微议

@清风1号: 鼓楼步行街有一家小店很有意思，看这黑板上写的营业时间：“睡过头——13:00；旅游去了——不开门”。店开到这份上，店主也蛮洒脱的。



@带着阳光带着花香的kylie: 今天给某病人测血压：“唉，挺好的嘛，血压：134/84，您昨天入院的时候怎么那么高呢？”“因为我昨天被你吓坏了。”“我哪里吓到您了？”“你这个护士太漂亮，把我的血压活活吓到了187/103啊。”呦呦呦，大叔，你要不要这么逗啊，哈哈。

@孤独鬼鬼倩子: 人家是又当爹又当妈，我是又当儿子又当女儿。上午洗衣扫地拖地洗碗，下午安装维修，晚上敲背捏脚，还不给饭吃，就喝粥吃番薯，是不是亲生的!

@母子紧相连: 送儿子上课的路上，儿子问了我一个问题：“妈妈，今天去上学，什么时候放假？”我当时第一反应是无语。后来我说：“过几天中秋节到了就可以放假了。”儿子说了句：“噢耶!”我继续无语……

@苦逼的袅袅: 吃完饭在弄堂里休息，看着一群狗狗卷着尾巴走来走去，我跟爸说我们养狗吧，被拒绝! 养猫吧，被拒绝! 养兔子吧，被拒绝! 养龙猫吧，还是被拒绝! 我一怒之下说那养鱼吧! 结果现在在我爸蠢蠢欲动想出去买那种很大的水族箱……(记者 金雅男 整理)

## 宁波微(影)



@吟游诗人water: 摄于老北站。



@常乐老兵: 庆丰桥下靠泊着许多渔船，在一片金黄色的朝霞下宛如一幅美丽的画卷。



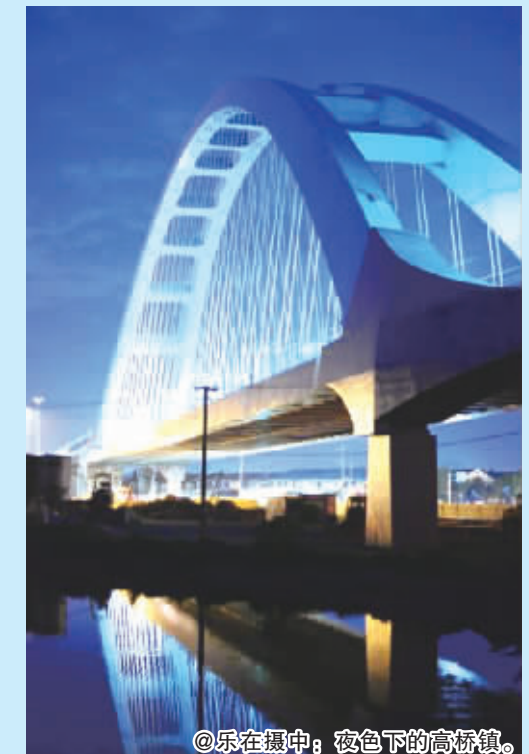
@河鲫鱼: 近日，午后，雨中。

## 夏末风情

这是多年来最凉爽的一个夏天，近些天一场场雷雨，仿佛是气温的调节器。街头香樟树下，树叶稀疏疏摇曳，金黄落叶随处可见。夏末秋初的甬城，格外令人喜欢。夜幕降临，晚风轻轻吹过城市的灯火，悠闲地走在路上，走过城市的角角落落，权当和夏末秋初约会了。(记者 王珏 整理)



@东海沙子: 路边随处可见那一片片金色的落叶。



@乐在摄中: 夜色下的高桥桥。