

千元镜片 为何“防疲劳”变“增疲劳”

渐进多焦点镜片并非人人适用

“抬头视物”以避免头晕，“每天像在做颈部训练，眼睛累不说，颈椎也跟着疼”。

福建省级机关医院眼科副主任医师林泰南指出：“数码型镜片对验光精度、佩戴者用眼习惯要求极高，若适配不当，反而可能干扰正常视觉调节。”

数码型镜片引发争议

数码型镜片属于渐进多焦点镜片，通过同一镜片实现远、近视力矫正(上方为远用区，下方为近用区)，理论上可减少频繁摘换眼镜的麻烦。

老花眼患者因眼部调节能力衰退，需借助外部辅助。数码型镜片最初正是针对中老年人设计，让他们无需频繁更换眼镜。目前市场上主推的防疲劳镜片多为功能延伸产物，主要适用于眼睛调节能力不足或较弱的人群。

在社交平台上，不少网友称以“常看电脑手机想防眼疲劳”为由咨询时，销售人员都直接推荐数码型镜片，但佩戴后会感觉不适。发帖人年龄多在18至26岁之间。

林泰南强调，18至40岁非老花眼人群的眼疲劳多由视频终端综合征或颈椎问题引发，一部分人需要通过配镜矫正，另一部分人可

在医生指导下使用眼药水缓解症状。

他指出，数码型镜片对验光师的要求也比较高。“这类镜片就像给眼睛定制的‘双焦地图’，但如果‘地图坐标’标错了，使用者只会迷路。”林泰南解释。部分眼镜店为追求效率，省略关键步骤，导致镜片度数与真实视力不匹配，对视力的损害更大。

眼疲劳需“对症治疗”而非依赖镜片

林泰南表示，视频终端综合征多因长期紧盯电子屏幕导致睫状肌持续收缩(调节痉挛)、泪液蒸发过快(干眼)、颈部前倾压迫血管，表现为眼干、头痛、视力波动，严重者伴随抑郁、焦虑情绪。

每日屏幕使用超4小时、空调环境办公、长期佩戴隐形眼镜者为高危人群。

他强调，缓解眼疲劳需遵循“阶梯式干预”原则：

基础干预：落实“20-20-20法则”，即每20分钟看6米外景物20秒；调整电脑屏幕高度至平视下方15°，减少头部俯仰幅度；使用加湿器改善办公环境湿度，降低干眼风险。

医学介入：经眼科检查确诊为

干眼症者，可在医生指导下使用人工泪液；存在调节功能异常者，需通过反转拍等专业训练恢复眼肌灵敏度。

谨慎配镜：数码镜片仅建议45岁以上、明确患有老花眼且需频繁切换远近距离(如同时看电脑、文件、窗外)的人群尝试，且验配时需测量近用瞳距、下加光度数等12项参数，试戴期不少于3天。

消费者避坑指南

拒绝“万能话术”：警惕“一副镜片解决所有疲劳”的说辞，先通过眼科检查明确病因(如干眼测试、眼位检查)；

规范验光流程：要求商家提供“散瞳后验光单”，并确认测量“近用工作距离”等关键参数；

警惕年龄营销：18至40岁人群若被推荐数码镜片，需反复确认自身是否存在“老花眼+多距离用眼”双重需求，避免为“伪需求”买单。

“数码型镜片本质是光学工具，其价值取决于‘是否用对了人、用对了场景’。”林泰南强调，眼健康的根本在于减少屏幕依赖、科学用眼、定期医学检查，对于普通消费者而言，与其迷信“高科技镜片”，不如从放下手机、给眼睛“定时放假”开始。



□本报记者 朱晓洁

近日，福州的江女士(化名)出现老花症状，在眼镜店验光师的推荐下，花了将近1000元，配了火爆网络的数码型镜片，没想到不仅未缓解眼疲劳，反而让症状更加严重。

“戴上新眼镜第一天，眼睛就酸胀得厉害，眼泪止不住地流，到了下午甚至头晕想吐。”江女士无奈表示，因镜片“上方看远、下方看近”的区域设计与办公电脑距离不匹配，她不得不频繁切换原眼镜办公。

在佩戴一个多月后，江女士虽逐渐适应镜片，但仍需强迫自己

南平顺昌：精准施策 让暖心守护计生特殊家庭

“身体恢复得怎样？生活上还有没有困难？”近日，南平市顺昌县计生协会工作人员再次来到郑坊镇计生特殊家庭杨大叔家中走访。

“多亏了你们帮忙申请保险理赔，压力小多了！”杨大叔紧紧握着工作人员的手感激地说。

此前，杨大叔因骑电动车摔倒导致右臂骨折住院，家庭收入来源中断，顺昌县计生协会及时协助他完成保险申请，顺利拿到3000元理赔金解了燃眉之急。

这一暖心场景，正是顺昌县深入落实优化生育政策、用心用情关怀计生特殊家庭的生动缩影。

创新机制 构建全方位帮扶网络

2024年南平市卫健委与南平市计划生育协会联合



出台了《关于做好优化生育政策服务项目工作的通知》。顺昌县迅速响应，制定本地实施方案，成立人口家庭发展领导小组，将责任细化到具体岗位，并建立服务考核机制，确保政策落地见效。

在具体执行中，“双岗”联系人制度成为关键抓手——为每户计生特殊家庭配备一名政府工作人员和一名基层志愿者，将全县所有计生特殊家庭纳入全县

优化生育服务政策项目的扶助保障体系，实现日常沟通“无缝对接”。同时，建立“三必到”机制：重大疾病、重要节日、突发事件时，工作人员第一时间上门帮扶。

精准施策 解决急难愁盼问题

针对计生特殊家庭在经济、医疗、养老等方面的痛点，顺昌县坚持问题导向，推出一系列务实举措。

经济帮扶解燃眉：通过“幸福工程”“金秋助学”等项目，帮助计生困难家庭发展生产、子女就学。杨大叔获得的保险理赔，正是顺昌县为特殊家庭定制的“计生家庭意外伤害保险”的生动实践。

健康守护有温度：充分发挥“4+N”全民健康医防融合网格化服务体系工作机制作用，做实做好计生特殊家庭医生签约服务。对高龄、独居、失能半失能等计划生育特殊家庭重点人群，提供生活照料、陪同就医、陪伴陪聊等市场化服务。

社工小雷在上门为刘奶奶(化名)监测血压，健康宣教时，看到刘奶奶正在拖地，就主动帮刘奶奶打扫了家里的卫生，并与刘奶奶“话聊”了很久。切切实实地服务对象办实事、解难题、暖民心，将政策温度转

化为群众获得感。

心理慰藉暖人心：此外依托“暖心家园”“心理慰藉援助中心”等平台，还组织了集体庆生、插花联谊等活动，帮助特殊家庭走出阴霾，让“边缘群体”重新融入社会大家庭。

从“双岗”联系到“三必到”机制，从经济帮扶到心理关怀，顺昌县以制度创新为纲，以精准服务为目，织密织牢计生特殊家庭保障网。这一实践不仅落实了优化生育政策的要求，更彰显了“以人民为中心”的发展理念。

“下一步，我们还将进一步加大对计生特殊家庭的帮扶投入，不断完善生育支持政策体系，全方位提升生育政策服务水平。让特殊家庭共享发展成果。”顺昌县卫健局副局长吴美华表示。

(刘伟芳 吴建辉)