

戴老花镜会让老花度数越来越深吗

最近门诊经常听到中老年患者说:“医生,我听说戴老花镜会让老花度数越来越深,所以我不敢戴!”因此他们宁愿眯着眼、伸长胳膊费力地看手机、报纸,导致眼睛干涩疲劳了,也不敢轻易尝试那副小小的镜片。今天,我们就来彻底解开这个心结,用科学事实告诉你:放心戴,老花镜不背这个锅!

老花眼的“度数”从何而来

我们年轻时,眼睛里的晶状体像一颗富有弹性的“小透镜”,周围的睫状肌则是控制它的“弹簧”。看近处时,睫状肌收缩,晶状体变凸,屈光力增强,让我们能看清书本或手机。大约从45岁开始,晶状体逐渐硬化、失去弹性,睫状肌的力量也慢慢减弱,这个精密的“自动对焦系统”功能下降,看近处时,眼睛无法再像年轻时那样轻松地把焦点拉近,于是看不清近处,这就是老花。所以老花不是一种眼病,是每个人随着年龄增长必然出现的生

理现象,是眼睛自然老化的结果。

老花镜的作用是什么

老花镜就是一副凸透镜,它的作用是帮助眼睛聚焦近处的光线,让近处的东西清晰。很多人觉得戴老花镜会让度数加深,其实这是一个误解。老花镜的作用是矫正近视力,就像近视眼戴近视眼镜不会让近视加深一样,老花镜也不会让老花度数加深。

为什么有人觉得戴老花镜后度数加深了

主要有以下几个原因:

老花度数本身在增长:老花眼的度数是会随着年龄增长而逐渐加深的,到60岁左右基本稳定,这是自然规律。

眼镜度数不合适:如果老花镜的度数不准确,强行佩戴,就像穿了一双不合脚的鞋走路,眼睛需要动用更多的“剩余调节力”去努力适应、代偿,结果就是加剧视疲劳,感觉看近更吃力,误以为度数“加深”了。

用眼习惯不好:很多人戴了

老花镜后,仍然长时间近距离用眼,眼睛长期处于紧张状态,容易导致视疲劳,视物模糊,让人误以为度数加深。

老花镜应该怎么戴

医学验光配镜:验光师会检查你的远、近视力,进行电脑验光、检影验光,精确测量你是否有近视、远视、散光及其度数,让你试戴模拟镜片,确保清晰舒适无眩晕,最后根据你的年龄、用眼习惯、瞳距等,综合确定最适合你的老花镜度数。不要随便买现成的老花镜,尤其是两眼度数不一样的人,更需要专业验光配镜。

选择合适的老花镜:老花镜有单光及渐进多焦点镜片两种。单光老花镜适用于看近处,看远时需要摘下。渐进多焦点镜片是镜片上方看远,中间过渡区,下方看近,一副眼镜解决远中近全程视力需求,无需摘戴,外观与普通眼镜无异,但是需要一定的时间去适应,价格较高。

定期复查,及时更换:建议每1~2年到专业机构复查一次,当感觉看近又变得吃力时,就提示你的老花镜度数可能不够用了,需要重新验光配镜,不要一副眼镜戴到老。

养成良好的用眼习惯:阅读时光线充足均匀,保持适当阅读距离(约33厘米),避免长时间连续用眼,每隔30~40分钟休息几分钟,看看远处。

老花镜不会让老花度数越来越深,度数加深是老花眼自然发展的结果,是写在每个人生命时钟里的生理进程。科学验配、定期更换、正确使用一副合适的老花镜,是应对老花眼最有效、最舒适的方式。它就像一根得力的拐杖,帮助因岁月而略显疲惫的眼睛重新轻松看清近处的美好。

(作者:陈晓霖 厦门大学附属龙岩中医院 主治医师)

从炸鸡到青菜 如何让挑食孩子爱上健康饮食

“护士姐姐,小宇又把青菜挑出来了!”诊室里传来妈妈无奈的声音。7岁的小宇坐在病床上,手里攥着半块炸鸡排。这是他这个月第三次因为腹痛来医院,医生考虑是长期挑食、偏食导致的消化问题。

在儿童消化科门诊,这样的场景每天都在上演。挑食、偏食、吃饭磨蹭……这些看似不起眼的饮食习惯,正在悄悄影响孩子们的生长发育。“研究表明,我国3~6岁儿童中,有近40%的儿童存在不同程度的饮食问题,其中挑食和偏食的比例高达28%。这些问题不仅可能导致营养不良,还会影响肠道功能、免疫力甚至智力发育。今天我们就结合饮食金字塔,聊聊如何帮孩子建立健康的饮食模式。

儿童饮食金字塔里的“秘密配方”

儿童饮食金字塔是根据儿童生长发育需求设计的膳食指导工具,将食物分为五层,从底层到顶层依次为:谷物薯类、蔬菜水果、肉蛋豆类、乳制品以及顶层的油盐糖。最新的中国儿童饮食金字塔藏着不同食物的

“食用密码”,而这个密码会随着孩子年龄增长发生细微变化。

1.最底层是谷物和薯类(如米饭、面条、红薯),它们是能量的主要来源。4~5岁的学龄前儿童每天需要100~150g;6~10岁的学龄儿童则需要150~200g,因为他们的活动量更大,消耗的能量更多。

2.中间层分为两部分:蔬菜和肉蛋豆类。蔬菜每天的摄入量:4~5岁儿童需要150~300g;6~10岁需要>300g,其中深色蔬菜要占一半以上,它们的维生素和矿物质含量更丰富。水果类4~5岁儿童需要150~250g;6~10岁需要200~300g;肉蛋豆类方面,4~5岁每天需要50~75g,6~10岁需要100g,这些食物能为孩子提供优质蛋白质,助力生长发育。

3.顶层是油盐糖,这部分要严格控制在每天摄入不超过4g。尤其是糖,过多摄入不仅会导致蛀牙,还可能引发肥胖。

挑食的孩子就像在金字塔上“跳格子”,有的只吃顶层的油炸食品;有的绕过蔬菜层直奔肉类区;而有些孩子只吃素食。这

种不均衡饮食易造成营养摄入不足,阻碍正常发育。

破解常见饮食难题

1.应对挑食:巧妙“伪装”食物
若孩子不吃胡萝卜,可将其擦丝与肉混合做成丸子,或用番茄酱画笑脸。通过切碎、混搭、造型等方法,能降低抵触情绪。鼓励孩子参与食物制作,增强他们对食物的兴趣和接受度。

2.纠正偏食:设立“新食物日”
每周选一天尝试一种新食材。首次可让孩子闻气味,第二次触摸,第三次品尝。研究显示,儿童接受新食物平均需要

8~15次尝试,家长应保持耐心。介绍食物时多使用积极语言,如“西兰花像小树,吃了能长高”。用孩子能理解的方式描述食物,会让他们更愿意尝试。

3.加快进食速度:沙漏计时法
使用15分钟沙漏,告诉孩子“沙漏漏完前吃完,可以玩拼图”。吃饭时关掉电视,鼓励自主进食,避免追喂。3岁儿童每餐需15~20分钟,5岁以上需10~15分钟。咀嚼能力差的孩子平时可多吃苹果块、玉米等锻炼咀嚼。家长也应以身作则,保持良好进食习惯。

饮食金字塔鼓励同类食物替换。孩子只吃米饭不吃面条不算挑食,只要谷物总量达标即可。过敏体质的孩子也可进行食物替换,如对牛奶过敏可选用强化钙的杏仁奶,对鸡蛋过敏可增加瘦肉或豆制品摄入。

饮食平衡不必苛求每日绝对均匀,可数日内动态调整。如前一天肉类较多,后一天可增加蔬菜和粗粮。

餐桌应成为轻松愉快的场所。家长以身作则是最好的饮食教育。用对方法,每个孩子都能在饮食金字塔的指引下健康成长。

附注:以上推荐量均以“生重”为准,依据《中国居民膳食指南》。

(作者:潘桂清 厦门市儿童医院(复旦大学附属儿科医院厦门医院)主管护师)