

# “我这么年轻 怎么可能老花?”

## 专家:用眼习惯改变 致老花眼呈年轻化趋势



施彦正在为患者检查眼睛。

一位正在认真阅读的老人,却把眼镜拿在手里不戴上,这样的画面很多人在现实中或影视作品中都见过。为什么老人阅读时不戴上眼镜,他的眼镜难道只是一种摆设吗?不!真实情况大概率是老人既有近视又有老花,由于老花的存在,他的近视眼镜在他看近处时反而成为一种妨碍,所以他在阅读时才会把近视眼镜摘下来。

既有近视又有老花的人,在我们身边其实并不少。而随着人们用眼习惯的改变,老花正呈现年轻化的趋势,甚至连三十岁出头的年轻人也会出现老花。

### 1 老花并不是老年人的“专利”

35岁的凌先生(化名)是一名上班族,从2年前开始,他就感觉自己的视力有点问题,看近处时偶尔会感到模糊,尤其是从看远处切换到看近处的瞬间,视力模糊的情况更为常见。

可能是因为眼睛太疲劳了吧!抱着这样的想法,彼时的凌先生并没有太在意这些症状,毕竟对生活、工作的影响不大。然而,随着时间的推移,凌先生的症状变得越来越严重,比如在把视线从电脑转到手机上时,他会明显感觉到看不清手机屏幕上的内容。

可能并不是眼睛疲劳这么简单!不放心的凌先生最终还是决定上医院看看。在宁波大学附属第一医院眼科副主任施彦的诊室里,凌先生向医生详细描述了自己的症状。结合问诊情况以及随后的相关检查结果,施彦给出了老花眼的诊断。

“老花眼?我这么年轻,怎么可能老花?”听到老花眼的诊断结果时,凌先生有点不敢相信自己的耳朵。施彦向他解释,老花的专业名称叫“老视”,它是一种随年龄增长而发生的正常生理变化。也就是说,每个人最后都会得老花,只是时间早晚的问题——通常40岁以上就会逐渐出现老花,而随着当今人们用眼习惯的改变(如长时间盯着电脑和手机看、熬夜、缺乏户外活动等),30多岁就出现老花的病例已经屡见不鲜。

原来老花并不是老年人的“专利”!凌先生终于解除了长期以来自己对老花的误解。“你还年轻,还能够通过眼部肌肉和视功能的训练,来改善老花的情况。”在施彦的建议下,凌先生回家后便开始了对抗老花的相关训练,目前老花症状已经有了一定改善。

### 2 近视和老花并非“-1+1=0”,而是“1+1=2”

事实上,在就诊过程中,还有一个疑问让凌先生困惑不已,那就是——“为什么我已经近视了,还会得老花?”

施彦介绍,近视和老花是两种独立的屈光状态,它们的形成原理是截然不同的:通俗地讲,近视就是平行光线进入眼内后无法聚焦在视网膜上,而是聚焦在视网膜之前,导致看不清远处的物体;而老花则是人眼因为晶状体变硬、肌肉肌力下降等原因,出现调节能力下降,导致无法顺畅完成“调焦”,使得看近处的物体时出现困难。

“就像相机拍远、拍近需要调焦一样,人眼看远、看近也需要一个调焦的过程,老花就相当于人眼在调焦

时卡机了,不能顺利完成调焦,导致看近处时看不清。”施彦表示,由于近视和老花是两种独立的屈光状态,因此它们是可以同时存在的。而且,虽然它们一个是看远不行,一个是看近不行,但并不能互相抵消,反而会彼此叠加。也就是说,它们之间的关系并非“-1+1=0”,而是“1+1=2”。

此外,还有一些人容易把老花与远视混淆。其实,老花和远视也是两种独立的屈光状态,正如老花和近视的关系一样。通俗地讲,远视的形成原理就是平行光线进入眼内后无法聚焦在视网膜上,而是聚焦在视网膜之后,导致看不清近处的物体,从它的形成原理可以看出,它和近视才是“一家”。

### 3 应对老花,要重视休息和训练

老花的年轻化,正给越来越多“打工人”的工作和生活带来影响。那么,是不是有一些方法可以预防老花的发生呢?出现老花后又该如何应对?

施彦表示,老花的发生,归根结底是人眼调节能力的减弱,而人眼调节能力除了受年龄影响外,也受用眼习惯的影响,如长时间盯着屏幕看,就容易损害眼睛的调节能力。所以,平时用眼一定要注意休息,看屏幕的过程中,最好时不时看看远处,放松一下眼睛,此外,不要在光线过于强烈或过于昏暗的环境中用眼,因为这样久而久之容易导

致眼睛调节能力下降。

对于已经出现老花眼的人,除了要注意用眼卫生外,还可以通过一些训练来改善眼睛的调节能力,比如可以通过参加乒乓球、羽毛球等小球类运动,来锻炼眼部肌肉与视功能;也可以经常练习“先看远处的物体,再移眼看近处的物体,直到看清为止”,这样也能提升眼肌功能。

不过,需要指出的是,以上这些训练方法只适用于年纪相对较轻的人群,而不适用于老年人——老年人由于眼睛各个“零件”都已“老化”得比较严重,已经很难通过训练来改善老花。

### 4 老花镜要尽早配、早戴

随着年龄和老花度数的增加,各种改善老花的方法都会逐渐失效,此时唯一的应对办法就是矫正,也就是配、戴老花镜。

正如近视的矫正需要尽早配、戴近视眼镜一样,老花的矫正也需要尽早配、戴老花眼镜。因为相关研究表明,如果老花没有及时矫正,看近处时人眼长时间处于模糊状态,会对视觉系统的视觉信息处理能力带来损伤,影响人眼的高级视觉功能,比如看东西不够立体。而对于近视人群来说,如果叠加老花后(尤其是老花已经比较严重时)不及时配、戴老花镜,也会更容易加速眼睛调节能力的下降,或引起其他

的视功能问题。

值得注意的是,老花镜的购买也不可以随随便便,发现自己有老花症状后,还是要到正规医院做相关检查,排除器质性问题后,再进行验光、配镜。

“很多人会认为老花镜的度数不用很准确,所以会在路边或网上随便买一副度数差不多的来戴。事实上,每个人的老花度数、两眼间距都不相同,随意购买的老花镜往往无法很好地匹配自己的情况,戴久了反而会损害视功能。所以,还是建议大家要去医院或正规机构配老花镜。”施彦说。

记者 吴正彬 通讯员 庞赞文/摄

## 拍卖公告栏

刊登热线:  
13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》政府类、企业类、招聘等公告, 欢迎垂询!



宁波义德拍卖有限公司  
NINGBO YIDE AUCTION CO., LTD.

## 拍卖公告

受委托,本公司定于2024年8月27日上午9时30分(延时除外)在中拍平台(<http://paimai.caa123.org.cn>)举行拍卖会。

一、拍卖标的:大榭开发区商业石油储备边坡治理项目产生的塘渣一批,数量约200万吨;以上为估算数量,具体以实际提货过磅为准,按实结算。

★对于涉及项目多余进入取料平台或堆放场地内的塘渣(包括超过约定数量的塘渣),买受人必须无条件接收;如不达预期数量,按实结算。

★塘渣主要包括强风化石、中风化石、弱风化石及渣土等。

起拍价:15元/吨 保证金:600万元。

二、竞买人资格(以下资格必须同时具备):

- 1.具有独立法人资格的公司;
- 2.竞买人报名时实缴资本不低于人民币伍仟万元。
- 3.宁波大市范围内具有建筑材料销售或建筑用料加工经营范围的企业。
- 4.竞买人及其法定代表人不得为失信被执行人。

三、展示看样:即日起可与我司联系咨询、看样。

四、竞买登记:有意者带营业执照原件、法定代表人身份证原件、公章及相关证明文件原件至公司办理竞买登记手续,并在中拍平台上注册、完成实名认证后,即可对竞买标的进行网上报名,同时将拍卖保证金转账至指定账户(报名缴款时间截止2024年8月26日下午4时之前)。

五、咨询电话:0574-86860980 86864950

六、公司地址:宁波市北仑区新大路755号新锋商务楼310室