

小学到大学

她的近视度数一路“狂飙”

“18岁后视力定型”说法误人不浅

“孩子都上大学了，近视度数总该稳定了吧？”在宁波市眼科医院眼视光专科副主任医师张晓瑾的门诊，这是她常听到的一句话，也是让她颇为无奈的一句话。多年来，“18岁视力定型”的说法口口相传，误导了很多家长和孩子。

实际情况是怎样的呢？今年22岁的小王姑娘，用自己一路“狂飙”的近视度数给出了令人心惊的答案。针对公众对成人后近视度数就不会再涨了的认知误区，张晓瑾医生基于多年的临床病例，结合国内外最新研究，试图揭开成年后近视度数变化的真实情况。



张晓瑾正在为患者做检查。

1 她的近视度数为何总是刹不住车

张晓瑾至今记得，小王第一次来门诊是小学三年级。初次验光，近视度数并不高，配上一副普通框架眼镜，能看清黑板，家长也就没太当回事。但接下来的几年，情况开始悄悄变化。

小学三到六年级，孩子用眼负担逐步加重，而小王的父母工作太忙，经常出差，她的日常起居，就在自己家和外公外婆之间来回轮换。那几年，小王的近视度数逐年加深，家长有考虑给孩子佩戴OK镜控制度数。但是，孩子住在外公外婆家，老人年纪大，不会护理OK镜，而且OK镜需频繁复查，一趟趟带着孩子往医院跑，也不现实。于是家长放弃了。

就这样，小王的度数一点一点地往上爬，等到她又一次看不清黑板了，家人就带她换一副度数更高的眼镜。

到了初中，孩子开始发育，个子蹿得飞快。家里人松了口气，因为他们听民间有个说法：发育好了，个子不长了，近视就不会再深了。到了初三，中考在即，学业彻底挤占了所有精力，眼睛的事更是被丢到了一边。

到高中，近视度数蹿到了600多度。高一下学期，家长坐不住了，要给小王配OK，可小王不答应，她觉得戴框架眼镜更好看。加上高中要住校，家长也担心护理不到位，万一感染发炎更麻烦。多方顾虑，这事又黄了。

就这样，高中三年熬过去了。上大学前，小王又配了副新眼镜，当时验光是右眼650度，左眼800度，已经是高度近视。孩子和家长都认为，到了这个年纪，大学课业又要轻松一些，近视度数总该稳住了。可没想到，大一结束后的那个暑假，小王再来复查时，右眼还是650度，左眼却从800度逼近了900度。一年时间，左眼涨了近100度。这一次，一家人慌了，决定积极采取干预措施。大二开始，小王听从医生建议，通过离焦软镜和功能性框架镜来进行干预。大半年以来，度数总算踩住了刹车。

在张晓瑾的门诊，类似的遗憾并不少见。一个流传已久的观念——18岁后视力就定型了，正在让很多成年人的近视，在悄无声息中走向深处。

2 眼轴为何成年了还在变长

据介绍，大多数器官到了成年就停止生长。比如说身高，是基因说了算，不会因为你天天补钙就让腿骨再长5厘米。但眼睛不一样。眼轴的长度，是一个可以被后天环境“诱导”而继续延长的参数。

我们过去认为，眼轴在18岁左右就稳定。这个结论建立在几十年前那个读书少、户外多的环境下。而现在的数字化办公、智能手机无孔不入，我们眼睛所处的视觉环境已经发生了巨大的变化。

长时间盯着电脑屏幕，一有空就刷手机，户外活动少得可怜……这些现代生活方式正在给眼睛施加一种持续不断的近视压力。眼睛为了适应“近处看得清”的需求，会通过一系列复杂的生物信号调节，默默地、持续地拉长眼轴。

如果把儿童时期的眼轴增长比作百米冲刺，那么成年期就是一场慢跑马拉松：每年零点几毫米的增长，积累30年，就变成了具有临床意义的近视加深。

3 成年人如何守住视力防线

欣慰的是，眼科医学界已经开始正视这一问题。最新的《近视管理白皮书》已首次将成年人正式纳入近视管理范畴，强调成年人近视进展亦不容忽视。

张晓瑾说，对成年人来说，防控手段并非无计可施。行为调整是第一道防线。尽量遵循“20-20-20”原则。每近距离用眼20分钟，看20英尺（约6米）以外的物体至少20秒。每天保持足够的户外活动时间，阳光和望远对眼球健康至关重要。

光学干预是第二道防线。原本用于儿童的OK镜、离焦软镜、离焦

框架镜等，对成年人同样可以尝试。小王姑娘最终正是靠离焦软镜和功能框架镜组合，才把度数增长刹住了。

定期检查是第三道防线，尤其是高度近视人群，成年后度数进展速度反而更快，眼轴持续拉长意味着眼球壁被撑得更薄，视网膜更加脆弱。即使做过近视激光手术摘掉了眼镜，每年一次的眼底检查也必不可少。

所以，保护视力，从来不是18岁的终点，而是贯穿一生的功课。

记者 程鑫
通讯员 水蓝薇 文/摄

中学生走进药检实验室

“药”见科学开放日点亮青春科普之旅

“原来抗生素不能随便吃！”
“这根人参是真还是假？”
……

9月7日下午，宁波市药品检验所里传来阵阵惊叹声——来自宁波诺丁汉大学附属中学的40余名学生代表，在这里开启了一场别开生面的“药”见科学·青春实践实验室开放日活动。

作为2026年宁波市“药品安全宣传周”的重要活动之一，本次开放日结合“市场监管开放月”和“全国科普月”安排，通过“参观+互动+实验”的沉浸式体验，让青少年零距离接触药品检验工作。

在药品安全科普宣教中心，同学们跟着讲解员系

统学习了药品、化妆品的相关知识；中药标本室里，人参、鹿茸、石斛等琳琅满目的中药材标本，让大家大开眼界；中药鉴别技巧的讲解，更是引来阵阵好奇的提问……

最受欢迎的环节当属动手实验。化测室内，同学们亲手完成氯化物鉴别和PH值测定等实验，观察液体颜色变化的瞬间，教室里满是惊喜的叫声；生测室中，《抗生素——从救命神药到耐药危机》的科普讲座引人深思，金黄色葡萄球菌和沙门氏菌染色操作则让大家真切感受到微生物检验的严谨。

“以前只在课本上学过细菌，今天自己动手染色观察，太神奇了！”一位参与活动的同学兴奋地说。从



同学们了解中药材知识。通讯员供图

书本知识到亲身体验，一下午的科普之旅让药品安全的种子在青少年心中悄悄发芽。

市药检所相关负责人表示，今后将持续打造科普开放品牌，邀请更多市民走进实验室，共同守护用药安全防线。
通讯员 金秋霞