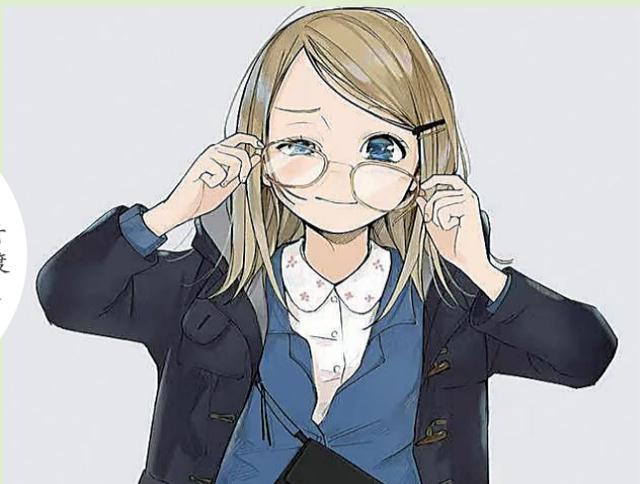


# 单手摘眼镜可加深近视度数

纸张太白、饮食过细、甜饮料也是度数上涨“元凶”

不少近视的人都有过类似的感受:畏惧一切视力检查,害怕听到度数又加深了。成年人眼球发育相对成熟,近视度数比青少年更稳定。但有些人成年后,近视度数一直在增加。近视加深的原因很多,除了用眼习惯,单手摘眼镜等不经意的动作也是“元凶”。



## 1 单手摘眼镜,让近视度数上涨

你平时习惯单手摘眼镜,还是双手摘眼镜?

如果选择了单手,很遗憾:这可能就是你近视度数增加的原因。

单手摘眼镜的时候,眼镜框非常容易变形。长期单手拉拽一侧的眼镜腿,容易出现镜框一高一低,

或者镜片一前一后。单手摘眼镜,是导致镜框变“歪”最常见的原因。

长期佩戴变“歪”的眼镜会影响视力矫正,让近视情况加重,有的人甚至还会出现恶心、呕吐、头晕。

此外,零件松动、镜框材质偏软、硬度不强,镜片厚度较厚或左右

眼度数差别大,都可能导致眼镜变歪。

佩戴框架眼镜以舒适为主,平时不能用力扭曲眼镜框架,摘眼镜时要用双手,还要经常检查是否有螺丝松动和镜框变形。

## 2 三种眼镜加深近视度数

眼镜能帮近视者看清这个世界,但前提是定期维护自己的眼镜,让镜眼距、瞳距、镜面角、前倾角保持在合理的范围。

验光不准或没有维护好的眼镜,可能让近视度数增加。

**旧眼镜** 人的视力会随着年龄增加,用眼情况的变化而改变,且镜片一旦有划痕会明显影响光学矫正性能。因此,佩戴“超期服役”的眼镜,不但会产生视疲劳、眼干、眼涩等,很可能还会导致近视加重。

建议成年人一年半到两年换一次近视镜;青少年时期用眼较多,最好要3个月到半年更换一次;老花镜最好一年一换。

佩戴过程中,眼镜片变得不那么清晰,或者镜框出现变形、扭曲,导致耳朵、鼻子受压不适或容易产生眼酸眼胀等疲劳症状,就提示眼镜需要更换了。

**验光不准的眼镜** 验光不准、镜片度数和实际度数不符,会让近视发展得更快。

验光的最佳选择是正规医院。13岁以下者用1%阿托品散瞳,13岁—40岁使用托吡卡胺快速散瞳,使眼部肌肉松弛,从而获得近视眼患者真实的度数。

**往下滑的眼镜** 如果眼镜经常滑落,离眼睛的距离变远,就会影响视力矫正效果。

脸上出汗、镜片太厚、眼镜零件松动都可能导致眼镜往下滑。这种情况建议到眼镜店修理一下,拧紧螺丝或者换个鼻托。

## 3 近视加重的其他原因

用眼环境、错误用眼习惯、过度用眼等因素,都会导致近视加重。

**有害光线** 灯光太亮 如今照明设备亮度越来越高。在强光刺激下,瞳孔会保护性缩小,引起瞳孔扩约肌痉挛,出现眼胀痛和头昏头痛;瞳孔缩小还会引起晶状体变凸,聚光加强,导致近视度数快速加深。

**电子产品** 长时间使用电子产品也会导致视力下降,近视的度数也会增加。建议手机、电脑、电视亮度开到60%左右,不要超过80%。看电视不开背景灯,或在黑暗中看手机,这种亮暗对比过于强烈,也会引起瞳孔括约肌痉挛、视疲劳等问题,促使近视的形成。

**经常不戴眼镜** 佩戴合适的眼镜不仅能矫正视力,还能减轻视疲劳。

600度以上的高度近视,特别是超过1000度的超高度近视,建议长期佩戴眼镜。经常摘掉眼镜(视力不矫正)容易引起一系列的眼底病变,如视网膜开裂脱落、视网膜血管病和眼底营养不良等。

儿童近视超过50度就应该佩戴眼镜,不建议经常摘下来。

视力相对稳定的人,可以有需要的时候戴眼镜,也可以长期佩戴眼镜,只要自己眼睛不累就可以。

**纸张太白** 现在很多书本使用很白且反光的铜版纸,对眼睛也不好,反而糙一些的纸张更有利于保护视力。

**饮食过于精细** 饮食过于精细,也是近视增加的原因之一。

人的眼底锥体细胞日常需要消耗一种叫做“视紫红”的物质,这种物质的原料是维生素A、B族维生素、视黄素、卵黄素等。小米等粗粮中富含视黄素,蛋黄富含卵黄素。

**喝甜饮料** 饮料里糖分太高,会引起血糖一过性增高,铬元素排出增加。铬元素负责眼球壁的硬度,有的近视眼患者眼球向前突出,好像“金鱼眼”,就是体内铬元素过低,角膜部位硬度低,在眼压不变的情况下,眼睛就向前面较弱的地方凸起,严重的还有可能形成恶性近视。

## 4 眼睛喜欢哪些东西

为了预防近视,眼科专家总结了“三要”原则,要吃黄、看绿、运动眼球。

**吃黄色食物** 小米、玉米、南瓜、胡萝卜、芒果等黄色食物富含视黄

素,属于“养眼”的食物,平时可以多吃。

**看绿色植物** 多走到室外,看看绿色植物,能放松心情、缓解视疲劳。

**眼球运动** 工作40分钟—1小时让眼睛稍事休息,如上下左右运动眼球,最好让眼球做“米”字操。

据《生命时报》

# 新冠疫苗研发进展知多少

随着新冠病毒变异,病毒刺突蛋白进化,在用新冠疫苗产生的抗体识别并击败病毒的能力也会受到影响,为针对奥密克戎等新变异毒株提供更多保护性,全球多家研发机构正在做针对性研发。

世界卫生组织最新数据显示,目前,全球共计44款新冠疫苗进入临床II期、III期试验阶段,2款在接受监管机构上市评估中。美国辉瑞公司、莫德纳公司等药企均在研发专门针对更多毒株的候选疫苗。

美国莫德纳公司预计,针对包括奥密克戎毒株在内的特定毒株的新冠疫苗今年秋季可以上市。

欧盟可能在今年9月前,批准经过改造、可针对奥密克戎等多种新冠变异株的疫苗,以便为欧盟计划今秋推出的免疫接种活动做好准备。

中国国药集团中国生物奥密克戎变异株新冠病毒灭活疫苗已进入临床试验阶段。临床前研究显示,疫苗对奥密克戎变异株有很好的中和活性,动物实验显示对奥密克戎变异株感染有一定保护作用。疫苗的保护力还需在临床研究中进一步观察。

除了针对变异毒株的升级换代,一些候选疫苗从给药方式上改变,鼻喷式、口服型等新冠疫苗研发提上日程。

中国研发的腺病毒载体吸入性疫苗和减毒流感病毒载体鼻喷疫苗,目前正在国外开展III期临床试验,俄罗斯“卫星V”新冠疫苗的鼻喷型于今年在该国卫生部注册,英国牛津大学与阿斯利康公司共同研发的鼻喷疫苗也在试验中。

尽管出现新的变异新冠病毒,但是目前使用的新冠疫苗在预防重症和死亡方面有显著效果,世卫组织建议公众及时接种疫苗。

据新华社

# 女人常出汗不正常

出汗是体内进行代谢的一种方式,但有些女性在正常气温下也会大量流汗,有的人夜间出汗严重,这都是不正常的表现。

### 一动不动也流汗——气虚自汗

有些女性白天出汗比别人多,稍微运动就大汗淋漓,甚至坐着不动都会出汗。

体质较虚、大病初愈或者肥胖的人多见,主要是气虚导致的。汗出怕风,气虚的人易患感冒,常感觉乏力、气短、食欲差等。

### 常常睡觉出大汗——阴虚盗汗

潮热出汗是更年期的典型症状。晚上睡觉的时候出汗,轻者入睡后有汗湿,重者每晚衣被尽湿,这种在中医里称作盗汗,主要是阴虚火旺导致的。

经常盗汗的人,常伴有手脚心热、两颊潮红、口咽干燥、容易心烦失眠等问题。

### 胸闷汗、出冷汗——提防心脏出事

心脏出现问题时,因体循环淤血,会导致周围血液回流受阻,毛细血管压力增高,液体渗出。特别是出冷汗的同时,还存在胸闷、胸前区疼痛等一系列症状,可能是心脏病发作的前兆。

### 全身汗、持续汗——当心甲状腺疾病

经常出现莫名的燥热,随后全身出汗且持续出汗,这样的情况,可能显示你的新陈代谢处于异常旺盛状态下,或许是甲状腺发出异常的信号。

据《健康时报》

