吴良材和您
聊聊学生配镜

吴良材®

青少年近视这个老生常谈的话题始终是家长关注的焦点，随着移动媒体的普及和手机游戏的迅猛发展，大众的用眼习惯彻底改变，学生近视低龄化倾向也进一步加剧，平日的学业繁重造成青少年过度用眼，孩子视力健康的隐患增添了家长的担忧。今天吴良材和您聊聊孩子各个时期不同的配镜注意事项。

1. 生理特点

★ 小学阶段

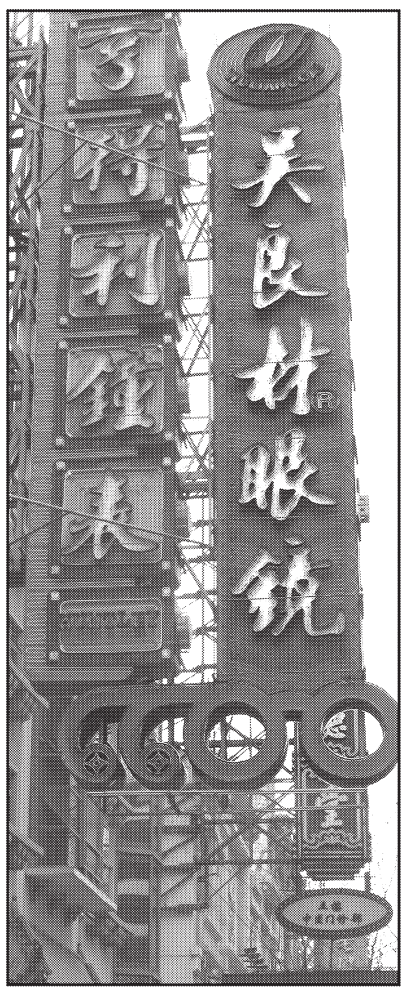
由于眼球的发育过程是从原始的远视眼屈光状态过渡到正视眼状态，在这个过程中，若经历正视眼阶段后，发育还在进行，那么就有可能出现近视眼的症状，即看远模糊看近清楚。当在小学阶段出现近视，极可能是用眼过度或遗传因子的作用，或者是这两者之间的相互影响的作用。

小学阶段的生理特点是可塑性大，调节力强，所谓的“假性近视”在这个阶段容易发生。“假性近视”是指调节功能痉挛所致，看远处物体的状态下有暂时性的模糊，通过适当休息或眼保健措施，可缓解症状或消失，裸眼视力有较大的波动性。

若在小学阶段已患上近视，预示往往趋向于中高度近视。应及时配戴眼镜，这将是十分重要的护眼手段。

★ 中学阶段

由于中学阶段处于一个生理发育高峰期，其中眼器官也不例外。本来是正视眼的人，在这个阶段都有向近视眼状态发展的可能，除非眼睛本身是轻度远视。在这过程中，若不注意用眼卫生，既有可能发生近视眼或近视加深。



2. 环境特点

● 学习环境

学业过重是国情所致，用眼负担大大超过眼睛的承受范围，大面积学生近视出现在所难免。在这种环境下，有意识的自我保护的措施更为重要。

● 生活环境

若不注重室外运动，而生活在一个相对有限的空间，那么眼睛始终处于一个调节状态，这种环境对于一个正在发育的眼球极其不利。若视中枢已习惯于这种环境，那么他的反馈将是调节状态为常态，僵化的调节将为近视的出现和发展提供了温床。

● 娱乐环境

若学生热衷于电玩之类的游戏，那么，长时间大脑的高度亢奋与调节的高度使用，这对于处在发育期的眼睛将是一个极度的摧残。适度控制近距离的屏幕娱乐是当代家长对学生阶段的子女所必需要完成的家政之一。

3. 视力特点

◆ 浅度近视

事实上，在检查裸眼视力的时候，眯眼和睁眼所看到的视力结果有很大的区别，应尽量避免眯眼检查视力。当睁眼视力小于0.7就可能有浅度近视的表征，所谓的浅度近视是指－3.00D以下度数，这时，看远模糊，看近距离一尺左右的物体还是很清楚的。

◆ 中度近视

当睁眼视力小于等于0.2，看近物体必需拿到距离尺以内，那么，近视的程度就大于－3.00D以上，若清晰物体的位置在0.2米的时候，该近视的度数就是距离的倒数1/－0.2，为－5.00D。

◆ 高度近视

当睁眼视力小于0.1，看近距离物体必需拿到0.15米以内，那么，近视就向高度近视靠拢了。从结构医学上分类，大于－6.00D的近视就属于高度近视，有可能影响到眼的病理性方面问题。

4. 戴镜特点

★ 五官特征

儿童和青少年的五官都处在发育过程中，所选眼镜架需要符合他们的生理特征，即材料要轻便弹性，稳固安全。如鼻托需要软性设计等，框架是钛合金或记忆合金或塑料板材为主。

★ 坐姿特征

框架眼镜是固定在鼻梁上方，眼睛视线需要通过镜片中心区域看物体，若坐姿不标准，那么眼睛看物体视线就离开一个理想的位置，在镜片的边缘区域看物体，由于镜片的棱镜效应干扰，容易产生视疲劳。或阅读距离过近，则加重眼睛的调节付出，也容易引起视疲劳。

★ 用眼特征

学生期间，看近用眼的强度和频率都大大超过保健要求，所谓的“二要”“二不要”已经很少得到重视，加强保健意识和配戴合适矫正眼镜是学生年代很重要的用眼要求。

5. 配镜建议

● 镜片选择

由于学生期间的用眼特点，有必要强调镜片的重要性。上海吴良材眼镜公司的专门为学生设计的学生镜片，该镜片针对学生的学业环境和生理特点，从镜片的曲率表面添加了能够帮助调节的功能性设计，使学生在看远看近切换目标的同时，能够缓解调节的负担，增加了保健因素。

● 镜架选择

学生时代为好动的年代，眼镜架的选择需要安全与轻便。钛合金材料镜架是学生的理想镜架，记忆合金的高弹性材料也是不错的选择。

● 用眼卫生

正常使用眼镜包括正确的验光和标准的光学镜片，大小合宜的镜架和正当的使用方法。但是，一个正确的屈光矫正只是一个阶段性的视力健康保证，不等于得到了眼睛的全部保险，青少年处于一个生理发育阶段，近视眼的发展程度的快慢，主要原因是孩子不注意用眼卫生，这里还是需要强调学生戴镜后也应做到“二要”“二不要”。即读书写字姿势要端正，眼睛和书本距离要保持一尺，阅读时间一小时后要休息片刻并远眺；不要在动荡和强光直射环境下阅读，不要斜躺在床上或趴在桌上看书写字。

吴良材咨询邮箱
wlc@sanlian-group.com.cn

吴良材隐形眼镜网上销售:
www.sanlianbuys.com

上海三联集团吴良材眼镜总店
地址：南京东路456号
咨询电话：63500538

● **吴良材西号(南新雅店)**
地址：南京东路719号
电话：63603205

● **吴良材分店电话：**
63522394

[广告]