

对于近视眼、老花眼等“戴镜一族”而言，眼镜是自己享受多彩生活的重要工具。但不少市民反映，眼镜店易找，但配一副合适的眼镜却并不容易。什么样的眼镜才是“合适”的？“高性价比”的网上配镜真的靠谱吗？动辄上千的眼镜值得入手吗？带着这些问题，记者采访了市民、眼镜店经营者、验光师与眼科医生。



视觉中国供图

模糊、晕眩、验光度数飘忽不定 配副合适的眼镜，为何这么难？

反映

配到合适眼镜靠运气

今年49岁的王先生双眼同时患有老花、近视和散光，为了找到一副合适的眼镜，他奔波数家眼镜店和医院。“刚开始，眼镜店的验光师按照电脑验光度数给我配了眼镜，但我越戴越不对劲，感觉看不清，头脑也晕晕的，实在坚持不下去了，只能重新找一家眼镜店验光配镜。前后只隔了一个月，右眼度数竟然上涨了25度，关键是第二次配的眼镜也不合适。”两次碰壁后，王先生去医院进行第三次验光，得到的结果与前两次依旧存在出入，王先生觉得自己“验光验到怀疑人生，不知道自己到底该配什么度数的眼镜。”

与王先生同样遭遇“眼镜困境”的还有24岁的小陈，为了追求更新潮的

镜框款式，她在朋友的建议下选择到网上配镜。“先是在线下的眼镜店验光，最后再到网上配镜。”期待多天后，眼镜终于寄来，小陈却倍感失望。“款式确实好看，但是戴上去感觉大脑都在晃，明显跟自己实际度数不符，而且眼镜片做工粗糙，边缘也很厚。跟网店客服理论，他们表示这是定制商品不能退货，600多元钱打水漂了。”

小陈告诉记者，一开始觉得是自己运气不好，被商家“坑”了。后来，她问了身边戴眼镜的同事，才发现原来大家都在将就。“看似眼神清明的同事，实际上10米之外，连男女都分不清。不管在哪里配的、多大年龄，很少有同事觉得找到了合适的眼镜，感觉连配眼镜也要讲究缘分。”

亲测

3副眼镜“踩坑”2副

带着市民的疑惑，记者以需要购买近视眼镜为由前往不同的地方测试验光数据。在新吴区新之城商场的一家眼镜店，验光单据显示左眼近视500度，右眼近视475度；在经开区海岸城附近的品牌连锁店，验光师告知记者的左右眼近视度数分别是475度和450度；最后，记者来到某家大型三甲医院，医院验光师给出的数据是左右眼各近视450度。

记者以在线下试戴过程中自己感觉较合适的度数，分别在一家知名品牌的网上商城旗舰店、新吴区新之城某家眼镜店和经开区海岸城附近的眼镜店按照相同度数购买框架眼镜。3副眼镜中，有2副眼镜都有不同程度

的模糊，其中在网上购买的眼镜不适感最为明显，1副在线下实体店购买的眼镜试戴后出现轻微晕眩，需要将眼镜往上拨动才能看清前方。

在走访中记者发现，在大多数线下实体店，一副“塑料镜框+普通无功能性镜片”组合下的眼镜价格最低在300元左右，有的单单镜框价格就要上千元。在三家眼镜店，记者按照“钛合金镜框+1.67折射率的国产品牌非球面镜片”选购，在经过打折、还价后，三副眼镜价格都在600元上下。新之城眼镜店的销售人员介绍，目前，儿童配镜的价格普遍在千元以上，成人配镜根据度数、镜框材质、镜片品牌及折射率等功能参数，价格最高超过万元。

答疑

需要关注瞳高变化

为何不同验光机构验光数据有差异？以相同度数购买的眼镜仍然会“踩坑”？无锡博大视光眼科诊所验光师沈明丽向记者表示，规范的验光步骤包含了客观验光和主观验光，仅凭机器的验光数据配镜是不准确的。“客观验光是将电脑验光的数据作为参照标准，初步检测。而主观验光，是验光师通过与患者交流沟通，调整配镜的舒适度和清晰度，然后通过综合验光仪检测后确定眼睛实际的屈光数据。患者最终的配镜数据也是通过主观验光去确定的。”沈明丽认为，配镜度数与患者的用眼需求紧密相关。“比如，患者是一名司机，需要长时间看远处，配镜度数就会尽量与实际近视度数相接近，而如果是一位办公室工作者，近距离工作较多，配镜度数依据实际情况可稍低于近视矫正度数。”

江南大学附属医院北院区的一名验光师表示：“分别处于放松和紧绷状态下的眼睛肌肉，电脑验光测量数据会有出入，所以主观验光尤为重要。”经开区南吴眼镜店验光师朱珏（化名）认为，一般情况下，正规验光机构的验光数据度数

上下浮动25度是正常现象。“同一个人，前后两天验光度数都有可能不一样。”值得注意的是，朱珏（化名）告诉记者，在配镜时，镜框大小、曲面以及瞳高容易被忽略，这也是导致很多患者配镜失败的重要因素。“比如，从小镜框换到大镜框，但是瞳高依然使用原来数据，即使度数正确，配出来的眼镜就可能会出现看不清、不舒服的情况。”

“清晰、舒适、持久”是配镜的三个要素，江南大学附属医院眼科主治医师汪村向记者介绍。该院的一名验光师也提到，在选择眼镜的品牌、镜片折射率等参数时，并非价格越贵越好，而是要根据自己的近视度数等实际情况做选择。一位在丹阳经营多年眼镜店的店主向记者透露，“一般情况下，对于近视500度以内，没有散光或者轻微散光的成年人而言，折射率为1.60的普通镜片其实就已经够用了；市面上流行的纯钛架比起钛合金或者金属框会稍微轻点，但价格可能高了两倍还不止，比起镜架的材质，更应该注意的是镜架是否稳固且舒适，不然很容易造成压鼻梁、下滑等问题。”

建议

护眼功课伴随一生

2020年6月，国家卫健委发布的《中国眼健康白皮书》显示，中国近视人数预计在7亿左右，接近总人口的一半，其中儿童及小学阶段近视眼总体发生率为53.6%。江南大学附属医院眼科主治医师汪村介绍，防控青少年近视，养成良好的坐姿习惯非常重要。“平时要让孩子保持合理的用眼习惯以及阅读姿势，正确的坐姿一般要求距离书本35至40厘米左右，在日常学习中也可采用‘20、20、20’法则，即近距离用眼20分钟后，要远眺20英尺，也就是6米以外的远处至少20秒，这样能放松睫状肌，延缓近视发生发展。如果感觉孩子出现视力下降的情况，应及时去医院检查干预，避免‘假性近视’发展成为真近视。”汪医生提到，当青少年儿童双眼裸眼视力低于0.8，并因为用眼习惯时，需要进行视力矫正并定期复诊。

睛，成年人的用眼问题也比较突出。”经过长期的门诊观察，汪医生发现干眼症发生频率较高，门诊中也会经常出现因长期佩戴美瞳或者隐形眼镜而导致眼部感染的患者。“如果长期佩戴隐形眼镜，可尽量选择周抛或者日抛，佩戴时长不宜超过7至8小时，生理期间尽量不要佩戴隐形眼镜。年轻人干眼症多数由不良生活作息或不良用眼习惯导致，其典型症状就是眼睛干涩，有疼痛异物感，可以通过医院看诊、滴对症的眼药水等缓解不适感。同时还要注意避免长时间近距离用眼，适当远眺，让眼睛得到放松。”

“护眼的功课其实是伴随一生的。”汪医生提到，当代人用眼压力较大，不管是青少年还是老年人，在每个年龄阶段都或多或少出现用眼问题，因此定期进行眼健康检查、养成良好生活和饮食习惯，对每个人来说都有必要。

“不仅青少年们需要保护眼

（晚报记者 陈婧怡、陈怡迪/文、摄）



记者在江南大学附属医院验光。