

“44岁老花眼”早吗？

老花眼不可避免，一般40-45岁开始出现症状

建议：试试“20-20-20”护眼法

近日，44岁的演员陈乔恩在社交平台上发文称自己“老花眼”了，还晒出了自己人生中的第一副老花镜，随后“陈乔恩老花了”话题迅速冲上了微博热搜。不少网友惊呼“怎么这么年轻就老花了？”44岁老花眼真的早吗？

今年6月6日是第28个全国“爱眼日”，记者从无锡市人民医院眼科了解到，老花眼是一种正常的生理现象，一般从40-45岁开始出现，并且还会随着年龄的增加而加重。若出现眼睛老花症状就要及时去专业医疗机构进行检查，切勿贪小便宜到市场上自行配镜。平时要注意少看电子产品，多出去打打乒乓球、羽毛球，夏季紫外线照射强烈，建议出门前戴上墨镜。



十几块钱买个老花镜，竟惹来头晕头痛

近日，46岁的钱女士因视物模糊伴有头痛前往无锡市人民医院眼科就诊，经过该科室副主任医师张自音的综合检查后发现，原来症状是由眼睛老花引起的。“我明明配了一副老花镜，为啥还会因为老花眼而头痛呢？”据张自音介绍，正是因为自己“自作主张”配了老花镜，才导致病症的加重。

经过询问得知，原来上个月

钱女士看手机有些模糊，拿得远一些反而看得清晰，家人提醒她是不是老花眼了？在她脑海中，一旦被别人知道老花眼，就意味着自己老了。于是，不愿服老的她偷偷去小市场买了一个老花镜。“我觉得戴200度的特别清晰，于是就买了，反正平时走路也用不到。”刚戴上十几分钟的时间里，看手机确实清晰了好多，不过再多看一会就感到头晕头痛。“刚

戴上时看物体清晰，没多大一会视野又会变得模糊，有时还会出现头晕和头痛的感觉。”张自音给她进行了验光及其他眼科检查，发现钱女士适合的老花镜是左眼175度，右眼100度，双眼还有100度散光，并不是她自认为的200度。“钱女士有了老花，又佩戴了不适合自己的老花镜，这些都导致她出现了较为严重的视疲劳症状。”

老花眼不可避免，配镜需进行“个性化定制”

张自音说，在正常情况下，老花眼一般出现在40-45岁。老花眼的实质是眼的调节能力的减退，年龄则是影响眼部调节力的一个最主要的因素。一个人年轻的时候既能看远又能看近，调节功能很强。而在年龄大了之后，眼睛晶状体的弹性减弱，睫状肌的功能逐渐减低，眼的调节功能下降，就会出现阅读等近距离工作困难，因此形成老花。所以，她

指出，网上热议的“陈乔恩44岁戴上了老花镜”很正常，也符合自然规律。

“不过，配老花镜还是需要去正规机构请专业医生或者验光师检查后进行‘个性化定制’。”张自音说，目前市场上的老花成镜，很难与使用者实际的度数、瞳距、脸型等相匹配，不但无法使患者视觉达到最佳效果，反而会产生视觉干扰，出现视疲劳等现象。验

配老花镜应像年轻人验配近视眼镜一样到医院或专业机构验配。

一副老花镜可以戴多久呢？张自音指出，长时间佩戴一副老花镜，镜片出现划痕、老化等现象时，会影响镜片成像质量。而且人的老花度数会随着年龄的增长发生变化，建议佩戴2-3年就要重新验光、配镜。否则戴了不合适的眼镜，只会适得其反，甚至还会掩盖其它一些眼病。

近视和老花不能相抵消，试试“20-20-20”护眼方

“有人说年轻时有近视眼，年纪大了就不会老花了，这个说法是个误区。”张自音介绍，眼睛原有的屈光状态会影响老花症状出现的早晚，但是随着年龄的不断增长，老花眼不可避免。年轻时有远视眼的人，老花出现得早，有近视眼的人则可能出现得较晚，但近视和老花不能抵消。近视是屈光不正的一种，而老花是晶状

体硬化和失去弹性。临床表现上，轻度近视患者的老花症状会出现得稍晚，程度稍轻，但这种“减缓”的程度相当有限。中高度近视患者如果老花了，在读书时要使用老花眼镜，而看远处时要使用近视眼镜，比普通的老花患者更不方便。

“想要真正护眼，关键得让眼睛‘劳逸结合’。”张自音建议，长

时间用眼者，可以遵循20-20-20法则，使眼睛得到适当放松。即每用眼20分钟后，远眺20英尺（6米）处至少20秒钟。另外，张自音建议，在户外打打乒乓球或羽毛球对于缓解眼部疲劳也有好处，大家不妨练起来。夏季紫外线照射强烈，建议出门前戴上墨镜做好防护。

（葛惠）

突发血液病

花光所有积蓄

新无锡人盼好心人伸援手

“我是一名大货车司机，原本靠自己的劳动，小日子还过得去，自从去年查出血液病以来，我花光了所有的积蓄，现在只能举债治疗。”近日，租住在经开区华庄街道旺安社区的许先生向无锡市红十字会求助，希望社会上的爱心人士能够伸出援助之手。

今年49岁的许先生老家盐城，在无锡打工。2021年底，他突然感到牙龈发炎，连续2个月，用了消炎药，拔了两颗牙，也不见好转。2022年2月28日，他在开大货车踩离合器时，感到左脚掌似乎垫了东西，第二天左脚肿胀明显。在无锡初步诊断为血液病后，到苏州大学附属第一医院十梓街院区确诊为急性髓系白血病。许先生在苏州经过化疗、造血干细胞移植及后续治疗后，回到无锡每天都要吃药，每2个月还要去苏州复查，到无锡市中医医院注射阿扎胞苷。许先生每月病假工资仅2100元左右，房租就要花费1300元。他患病以来的医疗费用已达110万元，自费65万元，花光了所有的积蓄，其中还有一部分是向亲戚借的。“目前病情稳定，每月的开销连医药费至少要七八千元，这个病说不准哪天又要复发，我暂时也没法工作。”说到这些，许先生一脸茫然，他盼望社会上好心人能帮帮他。

（一文）

捐赠方式

1、直接捐款

捐赠者可直接至无锡市红十字会（新金匮路1号市民中心9号楼437室）捐款

2、银行汇款

开户银行：江苏银行无锡梁溪支行；
开户名称：无锡市红十字会备灾救助基金；
账号：887010198500009911

3、邮局汇款

收款人：无锡市红十字会；地址：无锡市新金匮路1号市民中心9号楼437室；邮编：214131

4、支付宝在线捐款

登录无锡市红十字会网站(<http://redcross.wuxi.gov.cn>)，点击首页“在线捐赠”，按具体操作选项进行在线捐赠（请选择定向捐赠分类中的“红十字爱心桥”，并在捐赠留言中备注受助者姓名和金额）

5、微信捐款

关注微信公众号“无锡市红十字会”，点击“爱心捐赠”栏中“在线捐赠”，在捐赠留言中注明定向“红十字爱心桥”×××



6月6日是“全国爱眼日”，今年的主题为“关注普遍的眼健康”。图为安镇街道社区卫生服务中心儿童保健医师用检眼镜检查儿童有无白瞳症、先天性白内障的疾病。

（熊兰 摄）