

## 关于眼睛的秘密 解开你心中的疑惑 11 问

每个人都听说过这句名言：“眼睛是心灵的窗户”，其实，眼睛还被誉为是“健康之窗”。不论你的眼睛是什么颜色，大小如何，通过眼睛问题，可以看出身体脏器的健康状况。

例如，睑腺炎，又称麦粒肿，更容易让人觉得恼火而不是疼痛。然而，如果眼睛非常疼或酸痛，且症状一直持续、不消失，那么这可能就意味着你有更加严重的问题了，比如癌症。\*切记：当你眼睛疼痛时，千万不可佩戴隐形眼镜！因此，如果你是一位长期的隐形眼镜佩戴者，那么你最好随身准备一副**框架眼镜**，以备不时之需。

眼睛给予你提示的另一种情况是高胆固醇。如果你发现你的眼睑开始有小的黄色疙瘩，那么这就意味着你的胆固醇过高，这时你就需要去看医生了。如果眼睑或眼睛内的这些小黄疙瘩在几天内都不会消失，那么就去医生那检查下吧！事先预防总比事后后悔来的好！

如果你眼睛的白色部分看起来有点黄，这表明你的肝功能有问题，你需要立即去看医生。当然，如果你的眼睛看起来有点红，这个大家都知道，这表明你昨晚玩的很 high！

### 1. 对于 40 岁以上的人们来说，眼睛和视力健康是如何变化的？

一旦你达到 40 岁时，你的眼睛将会开始发生变化，可能会导致你的视力水平有一些转变。通常，如果你原先不戴眼镜，那么有可能从这时开始需要佩戴眼镜了；如果你原先就佩戴眼镜，那么你的处方可能更强了。

与年龄相关的、最常见的视力改变被称为老花眼。所谓老花眼，是指随着年龄的增长，眼睛看近处的东西时聚焦能力逐渐下降。如果你开始发现你的视力变得模糊、尤其是当你试图看书或杂志时这种情况更加明显，或者如果你正在缝东西或做工艺品时，你会觉得头疼或眼睛疼，那么请不要做无谓的挣扎！这意味着你该去医院做检查了呢，因为，这些症状很有可能不会有所好转。

同样，对于女性来说，在他们更年期后眼睛可能会很干涩。但使用一些非处方的产品，即可轻松解决这一问题，如湿润型滴眼液。如果你的眼睛长期干燥，那么你可能需要一些处方产品，如 Restasis 丽眼达眼用乳剂。这样，你才可轻松应对这些症状。

### 2. 随着年龄的增长，有没有可能视力会反而变好呢？

尽管有一些整体分析的理论认为眼睛的健康和视力可得到改善，但这并不是普遍的现象。随着年龄的增长，视力会自然而然地变化。最好的情况是，你的视力能够保持不变。实际上，随着年龄的增长，视力“改善”的情况极其罕见。

### 3. 简单可行的眼部护理技巧有哪些呢？

- 每一年半到两年定期检查你的眼睛，使你的眼镜镜片与你的眼睛度数保持匹配！
- 在阳光下要佩戴太阳镜或染色眼镜，因为 UVA/UVB 紫外线会伤害你的眼睛。
- 如果你整天坐在电脑前，那么请确保你的镜片是防反光的。即使你不需要处方眼镜，你不妨也佩戴一副“电脑眼镜”吧，这样可保护你的眼睛！
- 保持一个良好的饮食习惯，保证充足的睡眠，不要抽烟。这样才能保证眼睛的活力，才能更好地看清周围的世界。

请记住... 事先采取措施预防眼部疾病总比最后试图治疗疾病、感染或眼睛疲劳来的好。

### 4. 服用维他命 A 真的对眼睛有益吗？是否还有其他维他命和/或草药能改善眼睛/视力健康？

服用维他命 A 可很好地防止夜盲症及眼睛干涩，在牛肉、鸡肝、鸡蛋、黄油和牛奶中都含有维他命 A。

此外，很多其他维他命对你的眼睛也是有益处的。

- $\beta$ -胡萝卜素：锌、维生素 C、维生素 E 和  $\beta$ -胡萝卜素可以减少黄斑变性。胡萝卜、红薯、菠菜、甘蓝菜和南瓜都是  $\beta$ -胡萝卜素很好的来源。
- 众所周知，Omega-3 脂肪酸有助于防止老年性黄斑变性(AMD)和眼睛干燥，可在鱼类中获得，如三文鱼、鲑鱼、鲱鱼、鱼油、新鲜的亚麻籽粉或核桃。
- 维生素 C：可以降低患白内障和黄斑变性的风险。维生素 C 一个很好的来源是红色或绿色的辣椒、甘蓝菜、草莓、椰菜、西兰花、橙子和哈密瓜。
- 锌：维生素 A 有助于降低患夜盲症的风险，可能还可显著减少患 AMD（年龄相关性黄斑变性）的风险。你可以在牡蛎、牛肉、珍宝蟹、黑火鸡肉中摄取锌。

### 5. 关于佩戴眼镜，有哪些错误的认识呢？

- 1) “尽管眼镜可使你更好地看清事物，但长期佩戴可能会使你的视力下降。”  
事实——眼镜只在你佩戴时才会改善你的视觉效果，对你视力本身其实并无影响。

2) “佩戴太阳镜可防止你的眼睛被太阳灼伤及患眼部癌症。”

事实——只有在购买带有相关保护功能的镜片才会起到此作用。不论你佩戴太阳镜还是眼镜，请确保其具有 UVA 和 UVB 保护功能。路边摊上的廉价太阳镜是不会起到保护作用的。

3) “在黑暗中阅读会损害你的眼睛。”

事实——正如你近距离看电视一样，如果你在黑暗中进行阅读，你可能会感到头痛，但这实际不会削弱你的视力。在昏暗环境下阅读是不明智的，因为这可能会使你的眼镜感到疲劳，但却不会伤害你的眼睛。

4) “只有书呆子才戴眼镜。”

事实——我们都知道，在当下，眼镜是潮流人士时尚的配饰！

## 6. 在何种情况下，眼镜要比隐形眼镜好？反之呢？例如，在有散光的情况...

每个人的选择都是不同的，很多人可能会同时戴框架眼镜和隐形眼镜。当讨论到哪个更适合自己的时候，你需要考虑很多因素。

- 散光是由角膜的不规则弯曲度造成的视力模糊，这可能会使隐形眼镜佩戴起来不舒服。尽管如此，你还有很多其他的选择。试戴隐形眼镜，然后将其否决应该是你最好的选择。
- 如果你的眼镜比较敏感，或经常干涩或发炎，那么框架眼镜则是你最好的选择。
- 从审美的观点来看，隐形眼镜不会遮住你的脸庞，可保持你美丽的外表。此外，隐形眼镜还不会起雾，也不会妨碍运动。最后，你还可佩戴很酷的太阳镜！
- 就价格而言，不论从长期还是短期来看，尤其是在线购买眼镜的情况，框架眼镜则略胜一筹。隐形眼镜不但需要定期更换，还需要购买所有的用具，而一副好的框架眼镜则可以佩戴好几年呢。

但是，我们必须清楚，即使你已经有隐形眼镜了，你还得备一副处方框架眼镜。在你佩戴了一整天的隐形眼镜后，在你眼睛感染时，或者眼镜需要休息时，你可能需要一副框架眼镜。因为带框架眼镜总比护理隐形眼镜来的方便。

## 7. 能谈下有关处方眼镜 vs. 时尚眼镜吗？

如今，到处都可买到眼镜。在过去，眼镜被定义为只是一个矫正视力的必需品；然而现在，眼镜是最流行的时尚配件。如今，人们挑选镜架是为了展示其个人风格或心情。随着网上配镜这一流行趋势，眼镜佩戴者们有机会配得起多副眼镜，而不用像以前一样只能买得起一副眼镜去搭配所

有衣服。其实，网上配镜店的眼镜和实体店的眼镜都是从相同的实验室及工厂生产出来的。唯一的区别在于网上配镜店没有传统实体店的成本及各类开销，这也正是网络配镜店眼镜价格低于实体配镜店的原因。因此，如果你想周一看起来知性一点，周五火辣一点，那么你可尝试下网络配镜！

请记住，你并不需要购买昂贵名牌眼镜来凸显自己的个性和时尚。网络配镜为你提供了现代世界所需的方便快捷及合理的价格，并且质量也有保证。因此，关注这些有趣、时髦的网络配镜吧，会使你成为 2013 年的潮流人士。

## 8. 何种情况适合眼睛激光治疗手术？

如果你已经超过 40 岁且被诊断患有眼睛干涩，那么你就不能进行激光手术了。手术过程中的 LASIK（镭射视力矫正手术）和 PRK（准分子激光角膜切削术）会永久影响你眼睛表面（角膜）的神经功能，甚至加重眼睛干涩的问题。

如果你的处方很强，配镜很贵，或者佩戴处方眼镜让你觉得很不舒服，那么你可尝试 LASIK 激光手术。

## 9. 父母们如何才能让他们的孩子更舒适地佩戴眼镜？

小贴士 1：让你的孩子选择他们想要的镜架。如果他们选择了他们喜欢的镜架，那么他们更愿意进行佩戴。

小贴士 2：如果你的孩子很难接受佩戴眼镜的想法，那么你可进行如下尝试：将你孩子所喜欢的电视剧或迪士尼电影中的人物形象拿出来，将他们的照片上传至 [zennio ptical](#) 的虚拟试戴功能，再让你的孩子为这些人物的形象选择一款镜架！随后，你就可以上传你的孩子的照片来选择一副镜架，我想他们在收到眼镜时会很兴奋。

网络配镜能提供所有你之前梦想拥有的一些眼镜选项，在浏览眼镜并进行试戴后，我想你的孩子肯定会迫不及待地想要收到他们的眼镜。

## 10. 现代媒体技术对眼睛的健康，尤其是那些眼睛正在发育的、青少年的眼睛健康肯定是有影响的，是吗？对于如何减少 iPhone、iPad 和台式电脑对视力造成的影响，你有什么建议吗？

有意思的是，有关这方面的官方研究很少，因此能够表明现代科技对眼睛可造成（永久）伤害的数据也很少。

但是，人们大多已经接受了一些“非官方”的原则。其中之一就是“20-20-20 原则”，每使用电脑或设备 20 分钟，就该离开 20 秒，看东西至少 20 英尺远的地方。对于孩子的原则是，不让他们长时间的对着屏幕玩游戏。最后一条是，如果你出现头疼、眼睛疲劳、眼睛流泪等症状，那就停止用眼吧。

## 11. 许多人对网络配镜持谨慎态度，是否应该这样？

面对现实吧——现在是一个网络的世界！人们能够做的事情越来越多，人们可在电脑上阅读、购买任何想要的东西。虽然处方眼镜原先被认为是比较敏感的、属于个人定制的产品，但现在网络配镜也很流行。通过网络，消费者们配镜可节省几百块钱，最重要的是质量还是那样的好。此外，不得不提的还有网络配镜的方便、快捷，以及躺在床上使用笔记本在线试戴各种不同款式眼镜带来的那种乐趣！

在网上，你能找到任何你想要的时尚镜架，无论是特别设计的镜架、处方太阳镜还是复古风眼镜——但价格却是实体店的 1/4。

怎样才能知道这款眼镜是否适合你呢？不用担心！你可使用 [zenni frame fit](#)（虚拟试戴）功能，通过上传你的照片，点击你想要试戴的镜架，然后查看试戴的效果就可以了。瞧，看你那“书卷气学生”的样子！或者有没有人是“性感秘书”的样子？喵~

请记住，网络配镜并不意味着眼镜质量差，而是网络配镜的成本及开销低。传统零售商和配镜师标高价格是为了补贴他们的租金、物业费、在一些州还有房产税。但，这些费用在网络配镜店是没有的！

在线配镜时，请确保你了解你所使用网站的订购流程。如果你有问题，你可随时拨打服务热线或发邮件寻求答案。此外，最重要的是，你必须准备好近期的验光处方单，只有这样你才能在网上配镜。有很多人会忘记处方！网络配镜商是不可能猜到你的处方的哦！

其实，网络配镜也是很简单的。你所需的就是准备好你的处方，网络，信用卡或 paypal 账户。而且，网络配镜要比在实体店配镜有趣的多，你会不由自主地不断尝试各款镜架。有了 [zennioptical.com](#)，你可悠闲地坐下，在你家中慢慢挑选你所需的眼镜，直到满意为止。

试着在网上配镜吧！不管是喜欢具有独特设计的眼镜、阅读镜还是太阳镜，一旦你在网上配镜后，你所得到的将是佩戴眼镜后时尚的模样，以及一大笔节省下来的钱——我相信你再也不会想去实体店或配镜师那配镜了！