

怎么选择适合自己的眼镜?

在门诊经常会有家长问，我家孩子现在 100 度，该不该戴眼镜了？

是不是眼镜戴了一辈子就这样摘不下来了，所以能拖就尽量拖？

近视确实是不可逆的，除非手术矫正，否则近视度数是不会消失的。孩子多少度应该配眼镜，应该参照上一章的配镜原则。

在上学期间，或者家里有高度近视的大人时，孩子出现 100 度或者 150 度近视，都应该尽快予以配镜，不然，一年涨 100、200 度根本不是难事。如果**在七岁前出现近视，那就应该更加积极地控制，不然孩子极易发展成高度近视。**

对于成年人来说，100 度以下如果不配眼镜对生活应该没什么影响，100-200度如果不想配镜，生活中应该也勉强可以。但是在工作生活中，以及开车时佩戴眼镜绝对可以减轻眼部负担，合适的眼镜可以帮助消除或减轻视疲劳。200度以上的，建议全天长期佩戴眼镜，不然就是上文提到的「六亲不认」。

选框架 or 隐形？

拿到了合适的度数，下面开始考虑是选框架眼镜还是隐形眼镜。为此我做了一个简表比较它们的优缺点。

两相比较，各有优缺点。总结了几条建议如下：

- 一般生活需求，框架眼镜都可以满足。
- 有美容要求可以选用隐形眼镜，但是每日佩戴不能超过要求时间，尤其不能佩戴睡觉，可准备一副框架眼镜备用。
- 超高度数，双眼度数相差很大（屈光参差）或散光度数大的这几类人群，隐形眼镜视觉效果更好。
- 有活动性的角膜结膜疾病，比如角膜炎、结膜炎都禁用隐形眼镜，疾病痊愈以后可以重新配戴。
- 怀孕时、游泳时，戴隐形眼镜更容易角膜缺氧及感染，特殊时期不要戴。
- 隐形眼镜会加重干眼症状，可以搭配人工泪液使用，严重干眼需暂时停用，医院就诊。

有人会问，戴框架眼镜为什么看上去双眼无神？

其实，你透过镜片看到的外界都是缩小的物象，外界透过近视眼镜片看到你的眼睛也是变小的眼睛，度数越高，这种畸变越大。框架近视眼镜确实会让你的美丽打折扣。

上图黑框模拟透过近视眼镜所见像。

但是，黑眼圈、眼睛前突、无神这些锅不能让眼镜来背，那是近视本身的问题。戴眼镜既不会加重也不会减轻这些问题。

倒是我戴隐形眼镜的时候，有患者说：医生，你的眼睛好亮啊。应该是隐形眼镜的反光。另外度数矫正好了，眼睛看得清楚，自然也就有神了。

眼镜应该怎么买？哪些费用可以省？哪些费用不可以省？我们来按步骤详细聊一聊。

首先是镜框。

其实镜框的选择也是有很多说道的，需要从以下几个方面着手考虑。

1. 看材质：

想买塑料类型材质的镜框，还是金属镜框？

总体而言，金属材质，尤其是纯钛会相对贵些，当然也会有品牌和制造工艺的价值在里面需要考虑。

我认为材质无所谓好坏，可根据需求选择，剩下只需要判断镜框和价格是否匹配。

有个小窍门就是，在镜框上是必须标明材质的，这一点你知道吗？一般在右边的镜腿内侧会有很小的英文字表明其材质。

镜框如大家所知，水比较深，价格差距大。比如标注是纯钛，镜腿标注是 PURE-TITANIUM，或者 Ti-P，那是对上了。如果标注的是Titan-C，那是钛合金，不能按纯钛的价格。有些还会标注是镜框还是镜架还是全镜都用的纯钛。另外，有时候产地也会在镜腿上标注。

2. 看工艺：

不同价格的工艺肯定不同，但是，原则就是：稳固，不易形变。

第一张图是我们刚配眼镜的时候，眼镜的中心和人眼的中心是重合的。如果不稳定，眼镜下滑就成了第二幅图，如果打球摔地后镜框歪了，就成了第三幅图。

镜片不是每个地方的折射度都是一样的，如果镜框不稳定，等于验好的度数全白费，实际使用的度数和预计度数相差很大。

虽然我们的大脑很厉害，即使歪得厉害，最终大部分人也能适应，但是可能会特别容易出现视疲劳，甚至不自主地歪头，久视后头晕头痛等症状。

因此，运动时或者常有镜框容易损伤的状况，可以备一副便宜的眼镜专用。但强烈建议看电脑看书时一定要配备合适的、没有形变的眼镜，否则应该及时更换，这才是钱花在刀刃上。

3. 看款式：

不同的脸型适合不同的镜框，有很多美容博主已经做出探讨。我想说的是，大框眼镜必然比较厚重，容易下滑，容易出现上述的眼镜中心下移情况，同理，仅建议日常生活用。如果看电脑，最好选择轻便不易下滑的眼镜。

另外，不是从国外带的品牌产品就一定很好。我曾经给母上大人买过一副品牌墨镜，她很喜欢，每次出游都戴，回来后看照片才发现，每张照片里，墨镜都是歪的。不是因为墨镜本身歪，而是它的鼻托部分完全悬空，是镜片架在了脸上。

很多品牌镜架在欧美销售的款式和亚洲是不一样的，亚洲人普遍鼻梁低，根本够不着欧美款的鼻托。但是，如果你在正规场所购买，专业人士是可以帮你调整鼻托到合适位置的。

总而言之，镜框一定要亲自试戴，试戴合适再购买，而且一定先买框，再配镜，下面也会说到具体原因。

下一步，镜片怎么选。

镜片前缀名词这么多，每一项都要真金白银的加钱，哪些是真有用，哪些是真忽悠？

1. 树脂/PC? ——值得加钱!

现在配玻璃眼镜的人应该很少很少了，虽然玻璃的光学性能好，但是我相信只要看过一次玻璃镜片碎了扎进眼睛的场景，就永远会跟玻璃镜片说再见。树脂镜片也分档次，便宜的可能百十来块钱也能拿下，从安全考虑，强烈推荐树脂镜片。

2. 非球面? ——值得加钱!

以前的镜片可以理解为从一个完整的球上削下来的一部分，成为球面镜片。但随着人们对眼睛理解的加深，发现我们的眼睛本身不是一个正球形，因此，适应这种非正球形的眼睛的镜片叫非球面镜片。现在非球面镜片也是主流，能帮助我们获得更好的视觉质量，非球面镜片也会比等度数的镜片更轻薄，建议选择。

3. 越薄越好? ——且慢掏钱!

买眼镜时，店家常询问，选多大的折射率啊？

镜片标注的 1.56、1.61、1.67、1.70、1.74 等数值就是指折射率，折射率越高，同样度数的镜片配出来越薄。

通常情况下，店家也会予以参考：

但是，仅为参考。

折射率越高，镜片越薄，价格也会攀升明显。而且，折射率越高，色散越厉害。简而言之，就是视觉效果会有所牺牲。

举个例子，500 度近视，该选 1.56 还是 1.61 的镜片呢？

建议根据经济情况以及所选情况来配镜片。如果是大粗框眼镜，镜片周边的厚薄也不会那么明显，可以酌情选 1.56 的；如果是细边眼镜，或者无框眼镜，那么当然建议选 1.61 的镜片。

还有一个小窍门分享了供大家参考，之前说了右侧镜腿会标注材质，其实左侧镜腿会标注镜框的大小。

以我自己这副眼镜为例，左镜腿内侧标注的是：

52 □ 17-140，表示镜框宽度 52mm，鼻梁宽度 17mm，镜腿长度 140mm。

这个镜框宽度和鼻梁宽度决定了整个眼镜的长度，是很重要的。为什么呢？

我们配眼镜的时候还有一个数据是必须的，那就是瞳距。瞳距是当我们平视前方时，双眼的瞳孔正中央之间的距离。因为配眼镜的原则就是每一个镜片的正中央必须和我们瞳孔正中央正好对应，如果偏位了度数就不对了。同时，中学时我们就知道，近视眼镜是凹透镜，中央点最薄，周边变厚。

知道瞳距后，配镜师傅就可以用机器来磨镶镜片。下图显示的是不同眼镜长度（ $2 \times \text{镜框宽度} + \text{鼻梁宽度}$ ）的眼镜磨出来的效果。

左图选的眼镜长度较小，镜片的内侧和外侧距离中央点几乎一致的，假设周边距中央是2.5cm。右图选的眼镜长，因为要适应瞳距，那么镜片中央内移，镜片的外侧距离中央点明显远些，可能有3.5cm。那么右边那副眼镜配出来就会显得镜片特别厚了。

所以，我的总结是，如果瞳距宽，可以选鼻梁宽度宽的，尽量让你镜片的最薄点和镜框的中心对应，这样最后磨出来的眼镜周边看就是最薄的。

另外，当你找到一副合适的眼框后，可以把这些数值记录下来，方便下回快速寻找相近款式的眼镜。

4. 多镀点膜？——且慢掏钱！

每次配镜片时，总会问要不要加硬膜？要不要防蓝光膜？要不要防紫外线膜？

我在学术网站上搜索防蓝光镜片的相关论文，一说对黄斑病变可能有预防作用，一说对近视发展可能有不利的加剧作用，还有说防自然光中的蓝光谱有用，对人造光源比如电脑电灯手机等不一定有用。如此种种听谁的？

我个人认为这些膜的营销价值大于实际价值。有钱且掏，囊中羞涩则完全可以省去。

5. 多焦？渐进？品牌产品？——摸摸钱包鼓不鼓

多焦镜片

，包括多焦渐进镜片，减轻周边离焦的镜片，这些复杂拗口的名词是科技的产物，是走向发达的趋势。有条件的话是绝对推荐的。

但是，需要注意几点。第一，这样的镜片有独特的适应人群，比如多焦镜片，适合爱读书看报看电脑的老年人，看远看近都可以看清不费劲，一副眼镜解决问题，不用像下图这样看远时必须透过眼镜上缘。

第二，验配很重要，歪一点整个眼镜作废，所以一定找好的配镜机构，舍得花钱。

第三，这类眼镜需要适应一段时间，短则三五天，长则好几周。适合追求科技的人尝试，太焦虑或过于关注内心者不适合。

配完眼镜后，每次换戴时都会头晕是为什么？

完美状态下，每副眼镜应该都是度数一致、位正的。但是有的是配的时候度数就不一样，有的是用着歪了，有的往下滑了，总之，你看的时候都不是透过的同一度数，每次换眼镜大脑都要重新适应，这个适应过程就会晕。

如果相差不大，短时间就好，比如从框架转为隐形；如果差别大，或者换的里面有副歪得厉害，几天不能适应也是有的。

有位很资深的验光老师说， he 现在是高层，绝不轻易出手配镜，除非 VIP 或者亲戚朋友。有天 he 特别生气，因为给 VIP 配了眼镜后，对方特别不满意，要求更换或者退货也就罢了，可当时店里都是徒弟，特丢面子。后来把 VIP 的原镜拿来，发现原镜歪得特别厉害，他已经适应了以前的歪镜，突然眼镜换正了特别不习惯，加之中老年人本来调节能力就差，适应得也很慢，就有了上述的一出。

那为什么不就戴着歪镜算了，干嘛要换正的呢？

还是那个道理，适应了并不代表特别舒服，不合适的状态下即便适应了也特别容易疲劳，看不了几页书就头昏眼花的。反而如果他好好适应了新的好眼镜，视疲劳症状也会缓解很多。

你戴上隐形眼镜后有没有以下症状？

眼异物感，看东西眨眼有时清楚，有时不清楚，随时觉得眼镜好像要掉下来？或者特别难摘下。如果有，说明你的隐形眼镜没有选好。

隐形眼镜的选择绝对不是问牌子问型号。合适的软性隐形眼镜戴上，应该是清晰且没有感觉的。如果你没有出现上述的症状，请随着下列步骤一步步自检，看看自己的隐形眼镜哪里出了问题。

1. 选材质：软性 or 硬性？

隐形眼镜按照材质分可以归纳为软性和硬性两大类。软性就是我们日常最多使用的隐形眼镜，而硬性包括 RGP 和 OK 镜等医用镜，是需要医生特殊处方验配的。

软性的特点就是方便、便宜，但是透氧性稍差。所谓透氧性就是我们的黑眼珠——角膜也是要呼吸的，戴上软镜后，呼吸没那么顺畅了。

另外就是容易干眼，如果干眼症状特别严重的人群，长期有眼刺痛感、反射型溢泪等，都不适合隐形眼镜。

硬性隐形眼镜的优点就是透氧性好，角膜不容易缺氧，硬性隐形眼镜和角膜间会有一层泪膜，因此也不容易干眼。缺点就是贵！一副好几千，戴个 1-2 年就要更换，刚戴上异物感特别强烈，需要专门留出时间来适应。

软性隐形眼镜现在的主流材料是硅水凝胶，购买的时候多注意查看，不要购买三无产品，危害很大，容易瞎眼。

2. 选度数

确定了用哪种材质后，就是选择度数。硬性的不用操心，医生都给解决。软性的在国外也是应该验光医师验配，我国基础条件跟不上，只能自己操心了。

根据框架眼镜的配镜度数，按如下公式转换为软镜的度数：

散光度数直接配，>75 度可以配上，需要预定。

3. 选松紧

此处说的松紧，是大家平时都没有关注，也弄不明白的隐形眼镜的参数决定。

这些参数很重要，不关注参数就瞎买，就可能给一个穿 70A 内衣的人买了一件 85E 的内衣，或者反之。

这是我选择的任意一款隐形眼镜，在镜盒上都会表明参数，框内的两个参数最重要，基弧和直径。

基弧，限定的是隐形眼镜的弧度。隐形眼镜的弧度要和角膜弧度一致，要贴合好。

隐形眼镜弧度相对于角膜的弧度太小，就会很紧地卡在眼睛上，不好取下，戴久了会眼红、眼胀痛、感觉到勒着。隐形眼镜如果相对于角膜的弧度太大，就会戴不住导致往下滑，每次眨眼都会随眼皮大幅移动位置，甚至容易脱落。

之前我们有提到下图，有些人角膜比较陡，有些人平，这个陡峭程度的考察指标就叫「角膜曲率」。选隐形眼镜，这个检查是必须要做的，以此决定基弧，价格约 10-20块左右。

做出来以后给的是下图这样一个结果。表示右眼，AVE 表示平均值。合适的基弧= $AVE \times 1.1$ 。可以上下波动 0.2，波动太大就不合适。

建议初次选择隐形眼镜的同学先试戴日抛，确定参数。在国外，医生也会先给你几枚日抛，试试舒适度和松紧度。

想确定你手里的隐形眼镜是否合适，看看以下几条：

- 太松：眨眼前视力好，异物感强，活动度大，总感觉要掉下来。
- 太紧：眨眼后视力好，戴久了眼胀痛充血，难以取下。

如果是 **太松太紧，又怎么调整**，按照以下的示例原则。

比如：你现在的隐形眼镜基弧是 8.6，直径是 14.0mm。

当你觉得太紧，可以增加基弧，或者减少直径，或者觉得很紧可以两者兼之。

比如更改为：基弧 8.8+直径 14.0mm，或者基弧 8.6+直径 13.8mm，或者基弧 8.6+直径 13.8mm。

反之，当你觉得太松，可以减少基弧，或者增加直径，或者觉得很松可以两者兼之。

比如更改为：基弧 8.4+直径 14.0mm，或者基弧 8.6+直径 14.2mm，或者基弧 8.6+直径 14.2mm。

如果你的角膜特别平或者特别陡，算出来的基弧值找不到合适的片，可以试试 RGP，它的基弧选择更多样——优缺点见上文。

4. 使用周期

经常有人问我，选日抛还是月抛还是年抛？

这没有绝对的好坏，不同时间的隐形眼镜材质和软硬度稍有区别。

首先，考虑经济问题，按照日、月、年这样顺序，每年的总费用是下降的。

其次，你每天需要佩戴时间多长，是否经常保养？

隐形眼镜即便不是每天佩戴，也应该每天清洁换护理液，如果你做不到，请用日抛。

我们戴隐形眼镜，泪液的一些蛋白沉积容易附着在镜片上影响镜片的清晰度；另外，时间越长，佩戴次数越多，隐形眼镜越容易损坏，一旦有损坏就容易划伤眼睛。

日、月、年抛的含水量、透氧性、中心厚度之类的数值只要是正规品牌就基本固定，所以不需要为这些数值而纠结。

我个人比较倾向于半月抛或者月抛，这个周期的更替比较好控制。

5. 美瞳要不要？

美瞳，现在泛指所有的有色隐形眼镜。有次开会，日本一个学者报道说，美瞳的市场 90% 都在亚洲，尤其是中国人和日本人最喜欢选择。

美瞳确实戴上显得眼睛黑亮，我也曾经入过，特别适合照相，可以部分起到美图秀秀的效果。但是选择前有以下两点需要注意：

第一，因为要起到美容作用，所以美瞳的直径都会做得偏大，这样看上去眼睛才大，但是根据我们上述隐形眼镜的松紧原则，不是所有人都适应这么大直径的镜片。有次看电视的时候，某位美瞳演员，每次近镜头眨眼时美瞳都往下掉，就是下图这样，看得我特别难受。

第二，最好的美瞳应该是三明治一样，把色素夹在中间一层，这样才安全。如果色素层在内层，就会像下图这样，印在角膜上，非常可怕。如果在外层，就会印在眼皮内面的睑结膜上。这两种都是作死的典型。

有次开会，有人问说，拿了一个美瞳，怎么知道色素层印在哪一层？一位日本医生说，这没法知道，因为这不是强制要求标注的。这话引起一片骚动，对此，据我了解，至少国际大品牌的美瞳是色素在中的安全模式，至于其他无牌杂商，建议就不要尝试了。不然的话，治病的钱会远远超过你买杂牌省下来的钱。

6. 隐形眼镜的摘戴和清洁保养

我的研究生同学结婚，竟然准备戴着副大厚眼镜穿婚纱被我制止。我问她为什么不戴隐形，她说她从来都戴不上隐形。

戴不上隐形眼镜？怎么不来问我！

以下是我给她独家传授的隐形眼镜摘戴秘籍，第二天，她顺利从书呆子转变为无死角美新娘。

第一步：清水洗手，有洗手液一定冲洗干净，

第二步：取出隐形眼镜，一定要轻柔——你使劲一捏，可能会破裂。

第三步：独家！用无菌生理盐水冲洗镜片。

为了摆脱广告嫌疑，我打了马赛克。每次拧开一小瓶，即开即用。这一步的目的是为了冲掉护理液！

为什么要冲掉护理液？护理液不好吗？事实上，护理液是一种强杀菌剂，它太强了，夸张点可以理解为化疗药物一样，能杀死各种菌，在眼睛里弄多了也会加重干眼等症状。

这一步做完后戴上隐形眼镜，绝对比平日舒服。

另外，用无菌生理盐水冲洗镜片还可以冲掉手上的自来水。曾经有报道抽样自来水里都有一种叫棘阿米巴性的原虫或者包囊，这种原虫是引起一种严重且难治性角膜溃疡的病原。

第四步：分清镜片的正反

正面是碗状，反面是盘子状。如果实在分不清也没事儿，戴上后要是觉得有点往下掉，那就是戴反了，洗了重戴就好。

第五步：戴镜——芋式戴法，适合所有害怕戳自己眼睛的人。

图丑理不糙！正对镜子，收下巴，左手扒着下眼皮，眼睛往上看镜子，然后右手食指托着镜片贴在黑眼珠下方。

按照这个标准做是最容易的，因为角膜的敏感性是最高的，所以人类都有非条件反射躲避正对着角膜来的东西。这样是把镜片先戴在角膜下面的白眼球，非常好接受。

第六步：摘镜——芋式摘镜法

洗手后，依旧是正对镜子，收下巴，左手扒着下眼皮，眼睛往上看镜子，然后右手食指轻轻靠近，按住隐形眼镜从黑眼珠轻轻滑到下方白眼珠处，然后右手大拇指和食指将眼镜捏下来。

第七步：泡护理液——如果你足够勤快，可以用护理液先双面冲洗隐形眼镜。

一定要记得每天换水！时间久了如果有蛋白沉积，可以用去蛋白液。把镜片放在手心，滴一点去蛋白液在镜片中央，用另一个手的食指按下图方向轻轻揉。你稍一用力，隐形眼镜肯定得废，所以，一定要注意手法轻柔！

7. 有些事一定不能做！

最关键！戴隐形眼镜，绝对不能过夜，某些包装上说可以日夜佩戴时，也会建议最好不要过夜。

有多少报道是隐形眼镜戴了几天几夜之后取不下来的，我遇到的，因为隐形眼镜出问题赶去医院挂急诊的，90%就是佩戴过夜的。硅水凝胶材质号称可以小睡，半小时应该影响不大。但即便是这样，我睡觉都摘镜，起来再戴。

另外，每天佩戴时间不要过长，我自己佩戴超过 12 小时就开始非常紧张了，同时也会出现眼干、眼累等症状。

佩戴隐形眼镜时，如果觉得刺痛，或者不停流泪，说明镜片破损了，得赶快取下扔掉，有些是能看到的边缘破损，有些是内面划痕，千万不要觉得可惜，角膜的上皮是屏障，划坏了极易感染，严重的需要做角膜移植手术，孰轻孰重？

其实，隐形眼镜好好戴，根本没有传说的那么可怕。我自己就从来没戴出过结膜炎或者角膜炎。那些几乎所有隐形眼镜戴出问题的人，你去追问病史，最后都会不好意思地说，其实早上出门的时候就是觉得眼睛有点刺痛、有点难受，但是我坚持下来了！

请问，这你坚持了干嘛！

当然，我国现在的污染问题过于严重，美国的验光师可以把镜片掉地上不洗直接往自己眼睛里戴，我可不敢。我们曾经收集了许多例真菌性角膜炎的病例，投稿到国外杂志上，当时的审稿人提出意见说，真菌性角膜炎都会有明确的病因，比如草木划伤眼睛之类的，绝不会像你们文中所说有大半是原因不明的。

嗯，这是我们的国情知道吗？

8. 哪些眼药水可以用?

隐形眼镜佩戴后，最常出现的问题就是眼干，所以人工泪液必不可少。

人工泪液是一类眼药的总称，其成分是模拟人的眼泪，常用的药品成分有玻璃酸钠、羧甲基纤维素钠、卡波姆等等，选择任意一种成分的泪液都可以。当然，不同的人对不同的成分可能感觉有差别，多试几种，找到自己觉得最好的那一款就行。

值得注意的是，人工泪液只能缓解症状，不能从根本上扭转干眼的病情。因为是模拟泪液，所以滴在眼睛上不会有特殊的感觉。

人工泪液包括有防腐剂的和没有防腐剂的，没有防腐剂的会在包装上说明，更适合于长期使用。当然，如果眼干得特别厉害，建议暂时停戴隐形眼镜。

在此，作为眼科医生，强烈反对使用那种滴上一凉的眼药水，比如 xx 明目之类的，也反对使用洗眼液，反对无医生处方擅自使用抗生素等眼药水。

眼部是有自己的稳态平衡生态群的，不是所有的细菌都是坏的，乱用眼药水导致失衡才是坏的。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有