

当我们走进眼镜店时，往往会发现不同眼镜价格悬殊，从几百元到几千元甚至上万元不等。有网友疑惑：300元和3000元的眼镜，究竟有何区别？有必要选一副高价眼镜吗？且听专家怎么说。

# 300元和3000元的眼镜到底有什么区别？

## 越贵的眼镜就越好吗？

清华大学附属北京清华长庚医院眼科主任医师林思勇在接受采访时表示，这个问题不能一概而论，总体来说，300元和3000元的眼镜有较大区别。

一副眼镜的主要组成部分是镜片和镜架，价格通常受到材质、品牌、设计、功能等多因素影响。

### 镜架

在镜架的选择上，建议消费者不宜投入过多预算。选择佩戴舒适、轻重适宜、正规生产的普通镜架即可，一些宣称能够带来更好佩戴体验感的昂贵镜架可能“名不副实”。

### 镜片

林思勇建议，消费者的主要预算应放在镜片上。高级的镜片往往具有精密的光学设计，部分还添加了加硬、增透、抗污的功能，其背后含有一定的技术质量和研发成本，确实能够提升视觉效果和佩戴安全性。

## 眼镜并非越贵越好

对于普通的中低度近视(400度以下)的人群来说，选用国产、正规品牌生产的镜片就能保证佩戴的清晰度和舒适

度；高度近视(高于600度)、较大度数散光、双眼屈光参差、双眼视功能异常的患者以及儿童/青少年群体需要谨慎挑选，建议在医生指导下选择相应的功能性镜片。功能性镜片的价格可能较高，但在一定程度上延缓、控制近视发展，提供更好的视觉质量。

大家不要盲目追求品牌和价格，而要注重关注眼镜的质量、舒适度和耐用性等方面。

## 有些眼镜功能其实是噱头

事实上，很多功能并没有特别的科学依据。

### 噱头1：防蓝光

首都医科大学附属北京同仁医院医学视光中心副主任宋红欣曾表示，防蓝光镜片是否真的可以保护眼睛，没有充足的临床科学依据。

澳大利亚墨尔本大学、莫纳什大学和英国伦敦城市大学联合发表在《考科蓝系统综述数据库》上的研究指出，防蓝光镜片在防止眼睛疲劳、改善使用电脑后的睡眠质量方面似乎没有作用。

早期的研究也没有提供充足证据，以证明防蓝光镜片可以防止视网膜损伤。

“蓝光是波长处于400-500纳米之间、具有相对高能量的光线。太阳光

是自然界最大的蓝光来源。”宋红欣表示，上述研究指出，人的眼睛从电脑屏幕等人造光源接收到的蓝光量完全在安全水平之内，普通人并不需要特别佩戴防蓝光眼镜。

市面上的防蓝光产品质量参差不齐，选择不当还可能伤眼，比如“色偏”严重的镜片反而会加剧视疲劳、引起眼部酸胀等。

### 噱头2：抗疲劳

“眼疲劳是因为用眼过多，长时间、近距离看手机，眨眼次数往往会减少，造成眼睛干涩难受。”宋红欣说，再高科技的镜片也做不到“督促”人眨眼。

不过，部分镜片的附加功能有一定科学依据。

例如，树脂镜片较软，更易出现划痕，影响清晰度，因此树脂镜片表面通常会镀上“加硬膜”，提升镜片耐磨性，延长使用寿命；

在镜片表面镀一层金属氧化物形成的“增透膜”，利用物理学原理，可减少或消除镜片表面的反射光，增加透光率，使视野更清晰明亮；

增透膜的结构有细小的微孔，容易滞留灰尘和油污，时间长了会严重降低透光性能，因此在增透膜上再镀一层“抗污膜”，能使油、水、灰尘等不易附着在镜片表面，可有效解决污渍问题。

## 配镜时这3件事很关键

配一副眼镜的步骤包括眼部检查、医学验光、选配眼镜、个性化调校、试戴等关键环节。

### 准确验光

不论是300元还是3000元的眼镜，配镜的基础一定是科学准确的医学验光。

林思勇强调，特别是15岁以下的儿童/青少年应当严格按照要求，在有资质的医疗机构进行散瞳验光。

长时间写作业、看书、注视电子设备等行为导致眼睛过度疲劳，不少青少年会出现“假性近视”，如果仅通过所谓“电脑验光”，将产生很大误差。

### 镜片调校

宋红欣提醒，根据国标，镜片度数的正负差距不能超过10度，如果镜片质量不合格，度数差距过大会影响视力。

配镜时还需要准确测量瞳距(两个瞳孔间的距离)，若所配镜片瞳距不合适，会造成视疲劳等眼部不适。

此外，镜片的折射率也是重要指标，同样度数的镜片，折射率越高的就越薄。度数较高的近视人群，可选择稍小的镜架和折射率高的镜片，舒适性更好。

### 试戴20分钟

在医学验光获得配镜处方后，大家一定要试戴20分钟以上再取下，其间模拟日常生活场景，进行上下楼梯、看书、写字等动作，来看眼镜佩戴是否舒适。

如果出现眼睛酸涩、眼胀甚至伴有头晕、恶心、头痛等异常表现，应当及时带着配好的眼镜到医院就诊，排查病因。

据生命时报

## 周末集中锻炼，也能降低认知功能衰退

哥伦比亚安第斯大学的生物医学研究发现，哪怕只在周末进行1~2次体育运动(这种锻炼模式被称为“周末勇士”)，也能像频繁锻炼一样，降低认知功能衰退的风险。对于忙碌的人来说，这种模式既方便，也更容易实现。

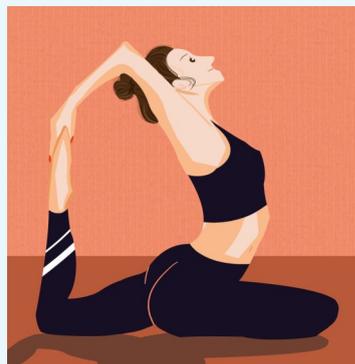
研究人员对来自“墨西哥城前瞻性研究”的两组调查数据进行了分析，第一组发生在1998年至2004年，第二组发生在2015年至2019年。10033名平均年龄为51岁的人完成了这两项调查，他们的回答被纳入了分析。

在第一次调查中，受访者被分为四组：不锻炼的人(7945名)、周末勇士(726

名)、每周锻炼三次(或更多次，1362名)和周末勇士与经常锻炼相结合的人(2088名)。

在进行第二次调查时，研究人员用简易智力状态检查量表来评估参与者的认知功能。得分在22分(总分30分)以下，被定义为轻度认知功能障碍(MCI)。在平均为16年的监测期内，总共确认了2400例MCI，不锻炼的人MCI的患病率为26%，周末勇士为14%，经常锻炼的人为18.5%。

数据分析结果显示，在考虑了潜在的影响因素(包括年龄、受教育程度、吸烟、夜间睡眠、饮食和饮酒量)后，与不锻



炼的人相比，周末勇士患上MCI的可能性降低了25%，经常锻炼的人这一可能性降低了11%，周末勇士与经常锻炼相结合的人降低了16%。从理论上讲，如果所有的中年人每周至少锻炼1~2次，可以降低13%的患病率。

发表在《英国运动医学杂志》上的这项研究成果认为，有几种机制可以解释锻炼对大脑健康所起到的保护作用。首先，锻炼能增加脑源性神经营养因子的浓度和大脑的可塑性；其次，体育运动与大脑容量更大、执行功能更强和记忆力更好之间存在着相关性。

杨庆银