

夜上海

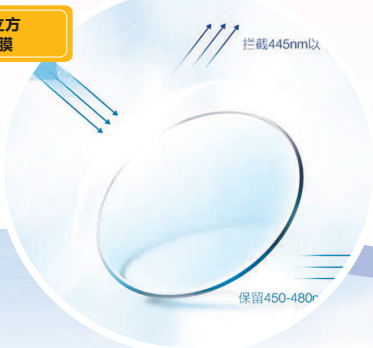
新民晚报
11
2023年
11月25日
星期六

买手

流连
格调
影音
悦动
味道
潮店



新民夜上海
越夜越精彩
八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！
视觉设计：戚黎明
本版编辑：王蕾



眼睛是心灵的窗户，连接着我们的内心与外面的世界。这一双明眸，看四季花开花落，看星河灿烂万古不变，看身边人和脚下城，让你体味人生万般滋味。
然而，身处被手机绑架的年代，我们用眼的时间明显拉长，休息的时间大大缩短，眼睛的负

担越来越重。
如果不得不长时间用眼的话，有哪些注意事项？可以适当补充叶黄素、DHA等物质，有助保护眼睛，减少视力伤害；也可以配一副更合适的眼镜，准确验光，抵御屏幕光线带来的伤害。当然，更重要的还是合理用眼，张弛有度，让这一双明眸长久陪伴你。



挑对眼镜 看清世界

张钰芸

图 IC

渐进片 满足多种需求

随着年龄增长，中老年人眼睛的调节能力逐渐下降，进而引起视近困难，需要通过凸透镜调节矫正，才能清晰地阅读近距离事物。目前市面上的老花镜主要有3种：单光镜片、双光镜片和多焦点渐进镜片。

对于既有近视又有老花的中老年人来说，渐进镜片是一个不错的选择。因为它有3个光区，看近、看远以及看不同中距离均清晰且连续不断，无影响跳跃，能够满足近视、正视和远视者的特殊视力需求。一副眼镜解决多种视力问题，不用频繁更换眼镜。

比方说蔡司睐光渐进镜片，D系列的特点是远、中、近视野宽阔，视区宽阔、舒适，象

散小，容易适应。睐光3D则优化双眼融像，确保左右眼准确同步，提高立体视觉，佩戴者会有良好的空间感和轻松阅读体验。睐光3Dv则适用于更多形状的镜框，在上述功能之外，能够随心所欲选择各种形状的镜框，享受宽视野。

市面上另一个主流品牌是依视路。依视路旗下的万里路自由视渐进片也是一个好选择。它采用Xtend技术，帮助佩戴者快速找到清晰视觉点，强化一个手臂距离内的视觉体验。和普通渐进片相比，万里路自由视的全新版让近用视觉区域和远用视觉区域的宽度平衡，这样和眼睛的移动习惯更加符合，同时鼻侧和颞侧的散光也会更加对称且平衡分布，在

佩戴时看得更加清晰。

此外，在渐进镜片的基础上，还可以根据自己的需求额外增加一些功能。比方说，现在不少中老年人捧着手机、盯着电脑的时间变长，为了过滤掉屏幕带来的有害蓝光，就可以在镜片上增加防蓝光膜。事实上，智能手机、LED灯、电视、电脑显示器、电子阅读器和平板电脑的屏幕都会发出大量蓝光，带有蓝光过滤功能的镜片镀膜可以有效拦截。此外，光滑的洁净镀膜还会使得镜片易清洁，让灰尘、棉絮不容易附着在表面。

有些中老年人还存在畏光的情况，那么给镜片增加变色功能也很实用。当户外阳光比较强烈的时候，镜片自动变色，就能让眼睛更加舒适，也不会受到紫外线的侵害。

依视路自由渐进片



钛镜架 既轻盈又耐用

介绍过了适合中老年人的镜片，我们再来说镜架。

林日棚说，尽管店里有各式各样的镜架，但根据他多年的经验，中老年消费者一方面认准老品牌，另一方面也更喜欢稳重一点的造型。当然，随着生活品质的上升，佩戴舒适度更强的钛镜架越来越受欢迎。

SEIKO精工镜架是不少上海消费者认可的品牌。以钛材打造的镜架材质轻盈，能够缓和长时间佩戴的压迫感，不易腐蚀、生锈，经久耐用。正面造型一般中规中矩，不推荐

小圆镜、大方镜等造型较为夸张的镜架，镜腿则要选择宽厚一点的，压在耳部不会难受。

此外，在选择镜架时，还要和自己脸型相配合，比方说面部较丰满圆润，宜戴较宽一些的镜架。若个子不高，又很瘦弱的老人，最好不佩戴深色粗厚的眼镜，否则就显得不协调。

如果是眼睛度数比较深的消费者，林日棚则会建议他选择超薄镜片，同时再配上一副前框比较小的镜架，这样从侧面看，镜片不会显得很厚，也更加美观。

小配件 更加舒适方便

完成了上述的推荐，一副合适的眼镜基本到手了。再推荐一些小配件，希望大家佩戴眼镜时能够更加舒适安全。

一是挂绳 要配到一副好眼镜，花费往往要上千元，如果一不小心遗失了，或者滑落摔坏了，岂不是损失不小？如果对此有所担心，可以买一根眼镜挂绳，colorein运动防滑眼镜绳采用食品级的硅胶材质，不易过敏。将防滑绳的套筒套进眼镜

镜腿里，拉动两边的调节扣调整到合适的大小即可。防滑绳内部有纤细的软钢丝，更加耐用，将其置于脑后也不影响日常活动。如果要显得精致一些，则有其他品牌的复古款可选，比方说琉璃珠子的、金属细条的，都可以，但最好不要太重，以免增加鼻梁、耳朵的

负担。

二是耳托 宝岛眼镜的天猫旗舰店里有各式各样的耳托供选择，一般根据镜腿的宽度和个人感受度来选择。比方说小椭圆款、圆形款、三角款、耳勾款等等。对于塌鼻子、油性皮肤的消费者来说，戴眼镜特别容易下滑，这种小耳托就能解除这种烦恼。

三是眼镜布 海氏海诺眼镜清洁湿巾独立小包装，一次性使用，添加了表面活性剂，可以有效清洁镜片。因为采用了高品质柔软纸张，纤维很细腻，使用时也不会伤镜片和屏幕。酒精可以快速挥发带走水分，不残留擦拭印痕。



防滑耳托

colorein 运动防滑眼镜绳



本版图片除署名外均来自采访对象



海氏海诺眼镜清洁湿巾

SEIKO精工镜架