本文将介绍 有框眼镜、隐形眼镜、近视手术 的对比与选购

**眼睛**

本来近视了看东西就是模糊的，就会更用力的去看，结果就是导致眼轴的增长，容易疲劳，使得近视度数加深！这样还会给眼睛带来额外负担，可能造成隐斜视或者斜视。

对于刚刚近视的孩子，华西眼科医生是建议首选框架眼镜，如果半年时间内近视度数增加太快，才考虑配戴OK镜。

① 从矫正效果来说，佩戴框架眼镜和OK镜，都能让近视的人看清楚。但由于矫正原理不同，佩戴框架眼镜后，度数会有增加，而OK镜可以暂时性矫正中低度视力，正确使用的话，白天就不用配戴框架眼镜了，且度数增加的幅度可能会小于框架眼镜。

② 从使用体验来说，OK镜是需要完全个性化定制的，从验配、定制到取用，前后大概要花1个月的时间。同时，OK镜在佩戴期间，需要特别注意镜片的卫生护理，复查次数比较频繁，非常考验家长和娃儿的耐心、意志力和听招呼程度了。相比之下，框架眼镜一般1~2个小时就配好了，护理流程也比较简单，平时保证半年复查一次就好，撇脱得多。

**保健品：**叶黄素（身体会按需自动转维生素A）、胡萝卜素

叶黄素服用注意点：

1. 长期过量复用可能造成胃黏膜的损伤，叶黄素属酸性物质，如长期大量服用会造成胃黏膜、胃肠道负担过重，会引发反酸、烧心，长此以往会造成轻度的胃黏膜不适甚至会引发轻度胃溃疡。

2. 长期大量服用叶黄素会造成肾功能负担过重，肾脏的代偿功能减退时也不建议长期服用叶黄素。

3. 叶黄素和某些其他的药物是不能同时服用的，否则不仅难以达到效果甚至可能对身体造成某些副损伤。它是不应与磺胺药物一起使用的，否则会形成肾结石，另外还不应该和阿司匹林等药物一起服用，会使药效降低，还不应该和其他维生素B族同时服用，会发生氧化还原反应破坏维生素B族和叶黄素的分别药效。

**行为习惯：**

关灯后看手机不同于看太阳，并不是唯一光源问题而是后者很强。关灯玩手机的问题在于：

1. 手机亮度与环境光照强度相差过大时，易产生眩光与视觉疲劳

2. 蓝光与褪黑素，情绪等影响睡眠

3. 躺着导致左右度数不一致

4. 如果躲在被窝里玩，脑袋不可避免地就会与屏幕越凑越近，这会让睫状肌处于高度紧张状态，更易产生近视或造成度数加深

**验光推荐：**

宝岛 50/199套餐（2000元左右高级镜片需要199套餐，特别高级3000元以上如蔡司博锐/臻锐需要去对应品牌线下店测特殊数据似乎有脸型）

蔡司 199套餐

不建议普通医院、小诊所验光

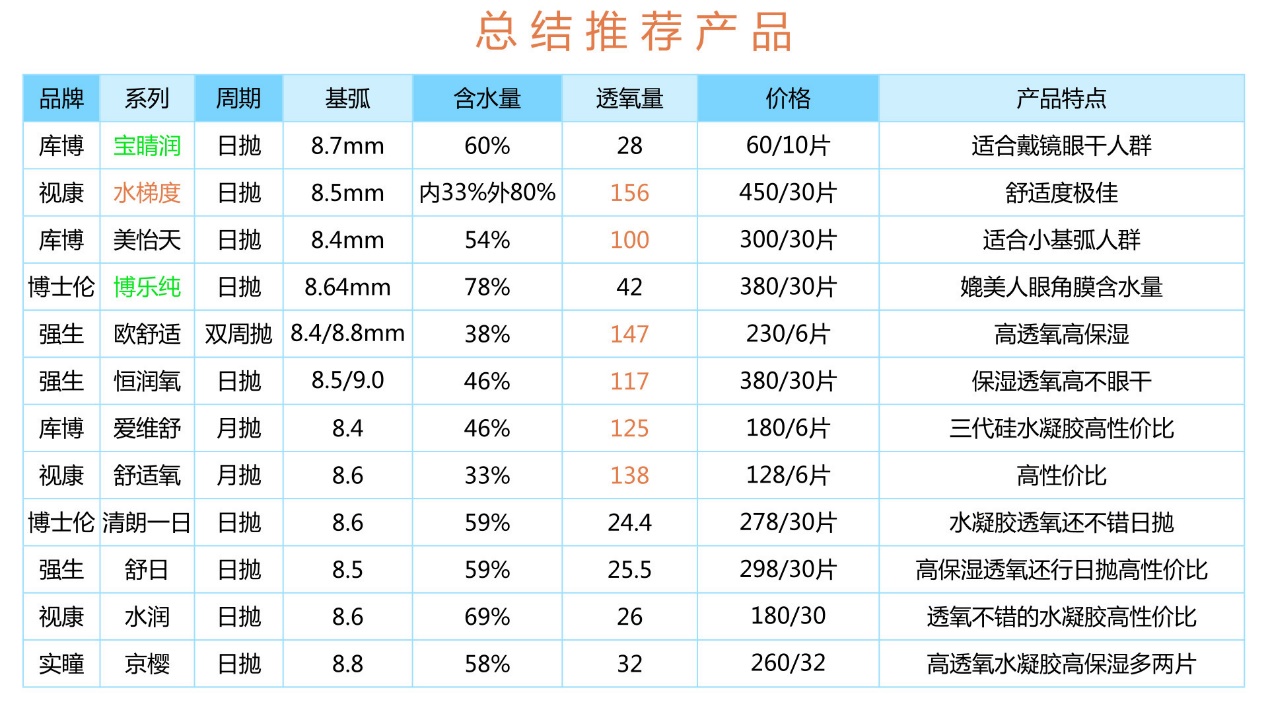
**角膜塑形镜（OK镜）**

角膜塑形镜是一种特殊的隐形眼镜，**理论上能比配镜更能抑制近视度数的发展**。通过在夜晚睡眠时戴上，角膜曲率变小、变平，达到矫正近视的效果，白天无需再戴眼镜，即可获得清晰的视力。同时，它可以抑制眼轴的生长，从而延缓和控制近视加深，适合近视加深速度较快的青少年。戴角膜塑形镜后，它引起的变化是暂时的，暂停使用后会恢复到原始水平。

**隐形眼镜**

隐形眼镜，在外观上和无框眼镜差不多，也算是近视手术前的体验。只是个人方便与感受程度（比如压鼻子、摘眼镜），因为透氧保湿的问题，隐形眼镜不建议长时间佩戴（如果打算经常佩戴，一天控制在8小时之内），并且他没有防蓝光能力。如果眼镜因长期睡眠不足充血、容易眼干，不适合带。

虽然存在日抛、周抛、月抛中，仅购买日抛（爱尔康 水梯度）。变色类 务必不要常用，即便强生公司也再此翻过车。注意眼镜基弧，我的基弧情况8.6-8.8，也可以使用8.5。



带隐形眼镜如果敏感不容易戴，那么先转动眼睛戴到眼白上，然后转动眼睛使得位置正确。如果隐形眼镜粘手上，说明手不够干 或者 镜片上有较多的护理液。

**眼镜**

无框眼镜从正面、侧面来看最接近不戴眼镜

2-3年一换，青春期1年1换

第一次尝试高档镜框加镜片，最终选用了[鹿镜光学](https://raybanchina.taobao.com/?spm=a1z10.1-c-s.0.0.7e2c21d0Sa47YE)北京同城线下配镜：诗乐5496+蔡司智锐1.67防蓝光plus（左眼散光50） 4450，如果是1.6镜片 3900。

意外找到的，不确定口碑，专门做网上配镜 <https://www.eachsee.com/>

**我的套餐**

蔡司智锐1.67防蓝光PLUS+诗乐SPX镜框

蔡司智锐1.67防蓝光PLUS+诗乐半框

如果度数更高，镜片应换蔡司智锐1.74防蓝光膜

镜片店家：1688深圳市铭睿眼镜有限公司

镜框店家：淘宝 幸子眼镜 （台湾卖家）

将镜框直接寄给镜片店家，店家会返厂蔡司进行“原厂装配”（不需加钱，部分店家需加50，需耗时一周）

**线下店**

一般是按照产商价目表打固定折扣（宝岛7折，这时候和我去的淘宝同城店不砍价的价格差不多了）。线下知名店 溥仪（高端）、宝岛（大众+高端，门店贼多）。一般眼镜店要么镜片贵要么镜框贵，很难找到同时直接作为喜欢牌子的渠道商，比如诗乐镜框+蔡司镜片。因此分开配置是最好的，最终交给蔡司进行加工。

**网上配镜**

购买诗乐细边半框的话，对于**脸型不对称**（眼镜耳朵这条线斜着的）是需要去眼镜店反复2-3次调整；如果是诗乐全框就不需要了。因为分开购买，镜框与镜片**各自做到了极致的低价**，诗乐+蔡司智锐￥3K价位 大约比淘宝上一家店购买省￥1-1.5K，比线下宝岛省￥2-2.5K。

**购买渠道：**

**京东镜宴/眼镜节**（2022年从4月8号提前到3月底）旗舰店，眼镜城（如北京潘家园兆佳眼镜城和国际眼镜城、上海眼镜城、深圳龙岗眼镜城），1688（11月1日商人节）批发店或者去他们线下，原工厂，拼多多，咸鱼，国外海运（不要国外加工 1-2折（如https://post.smzdm.com/p/403496/））。

在一个人比较多的生活类的熟人微信群发了个红包，请大家给我推荐靠谱的眼镜店。大家很热情，给我推荐了三四家，眼花缭乱。后来我发现有两个人推荐了同一家店，而且这俩人都是搞文字工作的，眼睛应该比较挑剔。

**宝岛周年庆**也才7.5折

**潘家园** 5折：

问了一圈，还是潘家园的合适，林德的架子（也是潘家园林德经销商定的）+1.74的智锐亚洲单光，在潘家园林德、蔡司授权店几千拿下，而且蔡司北京总代就在潘家园有全套的蔡司设备可以给测数据，性价比远超那些战略合作店。发现潘家园还是挺牛的，看到好多家店里都有蔡司那个I Terminal 2定位仪。

最近蔡司公众号的北京战略店都问了一遍，只有一家7.5折，其他基本维持原价。去潘家园眼镜城看了看，许多蔡司北京总代授权的店铺也有这个I.T.2的定位仪，只是数据得通过代理福美达给提交给厂家。福美达其实有全套的蔡司验光设备，部分店铺的验光直接去福美达那里验。而且潘家园眼镜城智锐亚洲的折扣确实不错（能做到4-5折）。

林德/蔡司代理店吗？英派丽，在眼镜城2期（三环西侧），就在一楼，入口进去就可以看到。

兆佳眼镜城4层426 https://post.smzdm.com/p/a5k69nql/

**实体店：**一锤子买卖,能宰一个是一个

**1688购买镜片（什么值得买推荐）**

深圳铭睿(15818501820 唐小姐，http://detail.m.1688.com/page/index.htm?offerId=655680134138) 1.60->810 镜架支持暴龙、派丽蒙、施洛华

山东的Z视和Z达

博学

**镜片**

我瞳距小63cm，镜框选了细边诗乐半框，因此在500度中度近视的情况下，选用了1.67，其实我看厚度更应该选择1.74。新眼镜+选对镜片能够**可感知得减少眼睛的疲劳感**，比如程序员行业。蔡司镜片透光率更高，不过也比国产镜片更厚。

**品牌：**蔡司（必定安排可以原产加工） > 依路视（有系列防蓝光做得好）、凯米（性价比） >> 国产明月

**蔡司品类：**蔡司 电竞镜片 ≈ 新清锐 < 泽锐 < 智锐 1-2000 < 三维博锐 3000 < 臻锐（海淘2000；TB或潘家园8000+；国内实体16000）。验证：蔡司眼镜镜片上有防伪标志（国内外不同，可能被切割），公众号可查。

蔡司智锐

防蓝光 纳米防蓝光膜 最高1.74 底色偏黄

防蓝光plus 基片防蓝光+纳米钻石保护膜 最高1.64 底色偏蓝

**散光：**初期的散光是感光变弱（看东西更暗而看不清），后期是重影。散光每次配新眼镜都要适应一段时间。

**单光镜片与渐进镜片**（数码型），后者在镜片上有度数渐进劣化，把两种度数结合在一个镜片上的方法，对于长期面对电脑人群和学生型的配镜者比较适合，据说这样有利于睫状肌，适合30岁后使用

**车房片：**早先的镜片都是车床单片加工成型的所以定制镜片叫车房片。对应非定制流水线化生产叫**库存片**。

**树脂**镜片（会老化 发黄 容易引起疲劳）、**玻璃**镜片

**防蓝光：**

防蓝光尽量选择镜片巨头法国依视路，德国蔡司，日本尼康，这些镜片都属于智能过滤有害保留有益蓝光。蔡司基片防蓝光我总结了下规律，底色1.60最浅，其次1.56，然后1.67，1.74，度数越低底色也越浅，高度数高折射率的基片防蓝光想浅也难。

基材防蓝光优于镀膜防蓝光，后者会偏黄与磨损。非长期电脑工作，防蓝光不必要。

当然谈论蓝光问题，不如我们保持用眼姿势：1.尽量多在户外远眺，太阳光线能促使眼球多巴胺分泌巩固近视发展；2.减少近距离用眼时间；3.拉长用用眼距离；4.少喝碳酸饮料

**阿贝数：**

衡量成像质量，读书越高则折射率的上升，可能引起阿贝数下降，通过镜片看东西偏模糊。如果超越标准视力（说明没怎么近视，能看到很小的字，我刚配完眼镜恢复标准视力也看不清的字），那么应该影响较大。如果已经是中/重度近视（450/600以上）那么选用透光率好的高端镜片也感受不出来。

1.50-----58（很高的阿贝数，接近角膜阿贝数，但是镜片很厚，大多是球面镜片）

1.56----34（比较低，不推荐）

1.60-----40（比如明月1.60MR-8是40，依视路1.60是40.1，蔡司新清锐40.5比较推荐）

1.67-----32（比较薄，但是阿贝数比较低）

1.71-----37（高折，但是阿贝数高，好材料，-3.00到-9.00都可以考虑）

1.74------33（很薄，阿贝数偏低,但是比1.67各方面都要更好，-6.00以上可以考虑）。

0-200度：因为度数不是很高，所以折射率上的需求不是很大，那你可以就盯着阿贝数的数值来选择。适合的有1.50折射率和1.60折射率。折射率不只是厚度还有硬度也就是耐磨程度。如果你比较费镜片的话可以考虑1.60折射率的。这里直接跳过了1.56这个折射率，因为它所有数据弱于1.6和1.50折射率的数据。所以差价在100以内的情况下还是选好一些的吧。

200-400度：这个度数还是有些高的，所以咱们就不能只考虑阿贝数，还要考虑镜片配出的厚度，正常情况下1.56折射率的也是可以用的。如果想要配的好还是选择1.6折射率的比较合适。

400-600度：这已经是中高度近视了，如果预算不足当然是选择1.67或者直接选择1.60折射率了，但是如果有充足的预算，直接上1.71吧。1.71的阿贝数是37，从数据上是完爆1.67折射率的。

600度以上：1.74没的选了，因为度数高只能配最高折射率的了。除非你选择小一些的镜框度数没有特别高的话还是可以用1.71折射率的。

儿童配镜：先考虑阿贝数再考虑折射率，儿童配镜：先考虑阿贝数再考虑折射率

0-200度：1.50

200-400度：1.60

400-600度：1.60或者1.71

600度以上：1.71

成人配镜：成人是兼顾阿贝数的同时考虑折射率。因为20岁以后眼球发育已经完全。美观还是比较重要的，谁也不想出门就让人认出自己的实际度数对不。

如果你预算高的话：

0-200度：1.50

200-400度：1.60

400-600度：1.60或者1.71，镜框瞳距不合适应选1.67

600-800度：1.71或者1.74

800度以上：1.74

如果你预算低的话：

0-200度：1.56

200-400度：1.60

400-600度：1.67

600度以上：1.74

**推荐店铺：**

1688深圳市铭睿眼镜有限公司 智锐单光防蓝光Plus 1268

联合近视度数（散光度数+近视度数）

450度以下，1.61和1.67厚度几乎没有区别

700度以下，1.67和1.74厚度几乎没有区别

因此500度以上用1.67（少部分人对阿贝数下降敏感 应当600度以上用1.6，需选择合适瞳距的小镜框），750度以上用1.74

**镜框**

我个人对重量感知敏感且在意，视觉上喜欢细边风格，因此适合品牌诗乐

我一般发型下考虑眉毛、脸型：

不适合无框

哑金色半框细边，斯文质感风格：诗乐**5496**（长53mm+鼻19mm+高34mm，偏移量有4.5cm也大了）、5279（长56mm+鼻18mm+高37mm）

全框，斯文学生风格，建议棕色而非黑色：诗乐**2884**（52+18+37，腿长150，试的6055玳瑁色）、2886（53+18+40）、2926（50+19+41.3，腿长145）、2919（53+15+39，腿长145）

如果希望选的美观，最好线下试戴（京东诗乐旗舰店也支持多次购买试戴后退货），**一定要喊一个朋友一起去**，可以自己选出一批，然后让他在其中按照某种风格选最好的。

**与脸型结合选择：**

https://www.zennioptical.com/glasses-for-face-shape

https://www.zhihu.com/question/30125951/answer/47821969

心形脸 <https://www.eyebuydirect.com/guides/glasses-for-heart-shaped-faces>

其他脸型注意点

1. 瞳距 ，验光得到数据，镜架会有一个如55#18的参数，这个需要对齐瞳距。一般计算公式：（（镜片宽度+鼻梁宽度）-双眼瞳距）/2=光心位移量，比如A同学左右单眼瞳距都是31.5即双眼63，公式为((55+18)-63)/2=5。似乎建议偏移量不要太大，比如4mm以内，不然眼镜镜片边缘比较厚，我想可以理解为切镜片的时候，是切一块边缘的做还是切一块中间最薄的做。注意：上面的计算公式是以双眼瞳距来计算，我估计部分人瞳距如果不对称的话，需要单独额外考虑。

2. 瞳高，这个测量需要配合选定的镜框，大部分人不考虑，需要带镜框去验光，验光师会在镜框上标记眼镜的点。也是为了能让眼睛在眼镜中间

3. 脸型，可能左右脸不对称等，其实高端眼镜如果不省钱的话去他们的授权店（非代理店），会测量脸型等，调整镜架到合适未知。当然也推荐下面的“国产手工镜架，可以自己随便折腾”。不对称会在细的半框、无框镜框上放大，试戴的时候因为镜片非近视，感受不到。这意味着需要额外购买10元的镜脚，或者至少2次线下眼镜店去调节。

**偏移量：**决定镜片最终的厚薄度的第一因素是镜架的尺寸与瞳距关系，而不是镜片的折射率。偏移量=|瞳距-镜片长-镜框鼻|越小越好，非常推荐控制在2cm以内。不应大于5cm，不好加工、以及边缘容易厚而不得不增高折射率。

**选择：**

半框镜框淡银色/哑金色看起来就像无框

奢侈品：GUUCI、Dior、LV等

十分钱二分货的高端

Lindberg林德伯格，品牌介绍https://www.zhihu.com/question/27788496

Flair

大品牌（两千元）：诗乐Silhouette（强在轻细）、夏蒙CHARMANT（商务风格，line钛、Z钛；GA是中低端，我还挺喜欢GA38134的，可惜是板材类镜框）、罗敦司得（RODENSTOCK R7051D）、DITA、MASUNAGA（增永）、欧克利（OAKLEY，运动系列）、ic! berlin（卡扣式无螺丝设计）

中品牌：暴龙（被依路视收购）、陌森、亓娜、派丽蒙等

小品牌：施洛华（镜架买施洛华的，国产，更新换代快，库存的老款在活动的时候合理凑单价格极其美丽，也不用担心假货）、帕莎等

手工眼镜（低配无框）：淘宝常见的手工镜架匠人有十年一渡、1978、一丁、一峰、八水、十月等

Rodenstock 眼镜架可以根据您的脸型和头部形状进行单独调整。每个框架最多可以在七个不同的位置更换，以实现最佳的佩戴舒适度。例如，由于材料结构，验光师可以轻松设置侧面尖端以及侧面的倾斜度。此外，鼻梁架（眼睛之间的链接）或金属框架的鼻托可以单独轻松地调整，从而使眼镜完美贴合。

**诗乐：**

比夏蒙明显轻细，偏休闲而非商务。3000+眼镜好价2100左右，线下店2500左右，宝岛京东会经常做活动2500送钻立方1.6防蓝光（宝岛线下店6月份周年庆）。

夏蒙：

半框和一般眼镜一样重，不过更加的舒适

**推荐店铺：**

幸子眼镜（台湾卖家） 不带镜片 诗乐全款玳瑁色spx2884/6055 ￥1850（可12期免息分期）