

很多人不知道！千万不要这样戴眼镜，度数越戴越深

很多日常佩戴眼镜的朋友，都有以下经历：在照镜子的时候，会发现自己的眼镜一高一低；

摘下眼镜，合起来后发现俩镜腿不在同一角度；

徒手把眼镜掰正之后，过不久又戴歪了；

……

刚配好眼镜的时候明明好好的，怎么戴着戴着就歪了？究竟是自己眼歪还是脸歪？

要知道，经常戴歪眼镜不仅影响外观美貌还会加深度数，越戴度数越高！

今天就来揭秘你的眼镜是如何变歪的！

眼镜怎么戴着戴着就歪了？

人们通常佩戴的眼镜，属于框架眼镜(spectacles)，是日常生活中最常见的光学矫正工具。既可以矫正眼睛的屈光不正，还可以作为装饰品。

一副框架眼镜通常包括眼镜架和眼镜片，眼镜架根据款式和结构可以分为全框镜架、半框镜架、无框镜架等，一般由这几个零件组成：

镜圈 —— 镜片的装配位置；

镜腿 —— 末端通常配有耳钩，挂在耳朵上用于固定眼镜；

鼻梁 —— 连接左右两个镜圈，使眼镜支撑于鼻子上；

鼻托 —— 部分眼镜依靠镜圈上的鼻托支撑于鼻子上；

铰链 —— 连接镜腿与镜圈，比较容易变形或损坏。

了解完眼镜的结构，下面我们就来说一下眼镜是如何变歪的？

1、单手摘戴眼镜是导致眼镜变歪的主要原因

镜圈和镜腿之间是通过铰链连接的，如果频繁地用单手摘戴，镜腿和铰链向外拉扯，很容易由于两侧受力不均导致一侧铰链的螺丝松动，造成镜腿一高一低或者一紧一松，导致眼镜变歪。

2、每个人的脸部并不是完全对称的

部分人群两只耳朵的高度也会有差异，也就是“高低耳”。如果是从网上订购的眼镜或者配镜机构不专业，而自己本身又存在高低耳的情况，就可能出现眼镜变歪的情况。

专业的配镜师在配镜时一般会进行再次微调，使眼镜更贴合自己的面部。通过合理的调整，一般都可以使眼镜看起来水平端正，并且佩戴舒适。

3、眼镜本身的问题，也是造成其变歪的原因之一

比如镜框的材质偏软、硬度不够，或者眼镜在加工时的问题导致镜片对镜圈的反向塑性力过大；长期未清洗眼镜，镜腿频繁地开合、油脂灰尘的累积导致铰链及鼻托的损耗，都有可能造成眼镜变歪。

4、外力作用如摔坏、压坏导致的眼镜变形

平时在摘下眼镜后，有条件的情况下，尽量放在眼镜盒里，或者放在安全的位置，以免造成眼镜的损坏。

长期戴歪眼镜有啥危害？

镜片的度数，尤其是高度散光的眼镜，并不是每个角度的度数都是一样的。如果眼镜是歪的，外部的光线不能透过镜片的光学中心到达瞳孔，会导致瞳距的水平偏移以及散光的轴位偏移，平时看东西透过的镜片度数与配镜时自己的实际度数并不相符。

长期佩戴与自己度数不匹配的眼镜，可能会导致近视加深的速度更快。尤其是很多家长为了保护孩子视力选择的是功能性镜片如全焦镜片、多焦点镜片等。这种功能性镜片还需要记录配镜者的单眼瞳高，在佩戴时更需要保证正确的姿态，否则不仅不会起到保护视力的作用，反而还会加快近视的发展。

另外，歪了的眼镜会产生一定的棱镜效应，使看到的物体发生变形，加重视觉疲劳。还有一部分人群由于不能适应不匹配的眼镜度数，长期佩戴还有可能出现头晕、恶心等症。

怎么判断眼镜是不是歪了？

一副合适的眼镜，两侧镜圈应该是水平的，左右镜圈上缘到眼皮的距离相等，眼睛大致处于眼镜的上1/3到1/2之间，镜片到眼睛的距离大概在12毫米，并且镜片不能接触到睫毛，侧面看镜片大概有8-15度前倾的角度。两侧的鼻托和镜腿与面部贴合舒适，不夹头、不松动。

如何自测？

首先将眼镜摘下来，正面朝上放在水平

面上，观察两条镜腿的开合度是否对称，两个镜片的下缘以及两个耳钩是否平稳；再将眼镜反面朝上，两条镜腿是否与桌面服帖；然后再将眼镜合上，观察左右两条镜腿是否能形成一条直线。

如何矫正眼镜？

矫正眼镜第一个可以调整的地方是镜腿。

弯一下镜腿，让镜腿和耳朵后面贴得更紧一些，同时注意眼镜角度的水平，也可以在镜腿上加防滑套，进一步固定眼镜的位置，防止眼镜下滑。

第二个可以调整的地方是鼻托。

普通的眼镜分为有鼻托的以及没有鼻托的，有鼻托的眼镜如果左右鼻托间距过大，很容易造成眼镜下滑，通过调整鼻托的位置和距离可以改善；对于没有鼻托的眼镜可以选择贴鼻托贴来防滑，但要注意定期清洗更换。

要注意的是，对于没有任何矫正眼镜经验的人群，不建议大家自行调整。

如果眼镜架本身的材质较硬，调整的力度过大会很容易造成眼镜架的损坏。另外，如果仅仅通过自行调整还有可能造成眼镜的其他问题，进一步对眼镜造成损坏。

当发现自己的眼镜变歪时，一定要及时找专业的配镜师进行调整，或者及时更换眼镜架，以免对眼睛造成伤害。同时还要对眼镜进行定期的清洁与保养，及时清理鼻托与铰链内的灰尘，以延长眼镜的使用寿命。

长跑十年，却跑废了心脏！运动对心脏到底是好还是不好？

网上流传着一种说法，有研究发现，正常人活一辈子心脏跳动25亿-30亿次，因此心跳越慢，寿命越长。许多经常运动的人，特别是长跑爱好者，心跳普遍比较慢。

但还有一种说法，经常高强度的运动，会让心脏变大，更容易得心脏病。

运动对心脏到底是好还是不好？心跳越慢的人真的越长寿吗？40岁开始跑马拉松，全马最好成绩3小时20分钟，去年才跑了8公里突然眼前一黑晕倒了。

杭州的金先生(化名)，50岁，他是从40岁开始跑马拉松的。那时，人到中年的他渐渐发福，几个月重了十几斤，于是他决定跑步瘦身。跑着跑着就上瘾了，金先生保持着隔天沿钱塘江跑10公里的习惯。

10年间，他还成为了马拉松爱好者，参加了不少马拉松，42公里跑过最好的成绩是3小时20分钟。慢慢地，跑平地已经不能满足他，他又选择挑战山地马拉松，一边跑一边欣赏美景。有一年在台州，从天还没亮开跑，整整跑了16小时。

去年四月的一天，他跑了8公里后，突然眼前一黑，晕倒了！还好很快就能起来。金先生吓得不轻，这是怎么回事？

过了几天，他进行了第二次尝试，这次他特意佩戴了专业的心率带，绑在胸口测心率。跑了快一半，金先生再次感觉眼前发黑，和上次晕倒相似的感觉袭来，头晕目眩。他连忙停了下来，这时一看心率，竟有170多。

虽然两次晕倒都是坐下或躺着休息一会就好了，但金先生意识到，自己的身体应该出了问题。到医院检查，被诊断为房颤，医生分析这与金先生长期跑步，心脏超负荷有关，医生建议他做些柔和的运动。

现在，金先生已经不敢跑步了，日常就是走走路，连打球也不太敢打了。

不少运动员退役后

出现心脏扩大甚至心脏功能减退

浙江大学医学院附属第一医院心血管内科主任朱建华说，运动可以使人机体供血能力增强，心脏跳一次泵出的血多了，心跳需要跳动的次数就少了，原先每分钟跳七八十次才能完全供血，运动锻炼后，或许跳60次就足够供血了。

但运动员的心跳慢，不一定是件好事。朱建华提醒，运动员的那种运动和一般我们提倡的运动是不一样的，竞技体育要求把身体功能发挥到极致去比赛，运动量超过了人体的负荷，对于重要脏器都会有影响。长期的剧烈运动，身体代偿到一定程度，就失去了代偿，出现无法修复的损伤。

“运动员的肌肉比一般人要粗大，心脏也是一样的道理，持续在高强度运动状态，心室壁会增厚，久而久之心脏就会扩大。”

朱建华遇到过不少专业运动员，退役后出现心脏扩大，甚至心脏功能减退的。比如有一名颇有名气的武术教练员，当年找到朱建华时，心脏超声一做便发现，正常人左心室小于55mm，他的心腔有70mm多，是明显的心脏扩大。

杭州一家青少年足球俱乐部负责医疗保障的负责人赵先生说，运动员的心跳一般为每分钟四五次，长时间超负荷训练会有心脏扩大的风险，这在退役后的运动员当中还是蛮常见的，不过，他自己从业以来还没有遇到过。

“心肌肥厚是运动员最常见的心脏问题。”浙江省人民医院心血管内科主任王利宏说，长久、剧烈运动，心肌细胞不停收缩，心肌细胞就会肥大，肥大到一定程度以后，心肌细胞会凋亡，而且肥大的过程中可能还有脂肪变性等不利影响；同时，心肌肥厚，意味着心脏收缩功能增强了，但舒张功能减退，继而导致心房压力加大，容易出现房性心律失常。

对运动员来说，高强度运动最直接的损伤是肌肉拉伤、骨折等，而心脏疾病则是日复一日慢慢埋下病根的。

19世纪时便有学者提出“运动员心脏”这一概念，发现越野滑雪运动员心脏增大。但关于运动员在长期运动后出现心肌肥厚、心脏增大到底是病理性的还是生理性的改变，至今仍有争论。

55-75次/分是较为健康的心跳

低于50、超过80，都不好

首先，心跳过快对健康肯定是有影响的。不过目前这一结论仅仅是建立在流行病学调查和动物实验的基础上，无法真正给真人分组进行对照实验，所以有局限性。

人的正常心跳在60-100次/分，长期运动的健康人群每分钟心跳可能是50多次。但若心跳太慢，每分钟才三四十次，属于心律失常里的心动过缓，和心跳过快同样会引发致命疾病。所以在心跳问题上，过犹不及，太快、太慢都不是好事情。

长寿的人一般心跳确实不会太快，心脏收缩是消耗能量的，心跳快，代谢快，消耗的能量就多了。

“科学来讲，所谓心率越慢越健康，这个心率必须是在一定范围内的，仔细划分一下，55-75次/分是较为健康的心跳，50不到不行，超过80也不太好。”心跳慢到一定程度，器官供血不够，人就会出现头晕、乏力等症状。

运动是为了更健康地生活，不要挑战身体极限，不建议普通人从事马拉松等高强度运动。注意！出现任何不适，一定要停下来休息！

“马拉松是一项极限运动，并不是每一

个人都适合跑马拉松。”广州医科大学附属第三医院心血管内科谭文鹏主治医师强调，在“跑马”这件严肃的事情上，重视自身的耐受情况，量力而行比盲目跟风有利于身体健康。

以下人群都不适宜进行马拉松这类高强度的极限运动。

哪些人不适合跑马拉松？

01 既往有心脏病或者猝死家族史的患者

风湿性心脏病、先天性心脏病和严重冠状动脉粥样硬化(心绞痛)的人不适合长跑。

02 感冒未愈者

感冒后剧烈运动，容易诱发心肌炎。特别是暴发型病毒性心肌炎易诱发猝死。为了预防感冒发展为心肌炎，切忌感冒后剧烈运动和过度劳累。

03 高血压或心律不齐的人

超负荷的运动容易导致血压急升和心律失常。

04 糖尿病人

超负荷运动容易诱发低血糖，而且糖尿病人也常常合并心血管方面的问题。

05 肥胖者

身体虚胖或过度肥胖的人，通常会隐藏一些潜在的心血管疾病，如果剧烈运动诱发心血管等疾病，那将是非常危险的。

06 未经系统训练和平时体质较差的人群

过大运动量容易加重心脏负担，引发意外。

07 幼童和年纪过大的人

08 近期身体疲劳、状况不好者等

赛前应做哪些身体指标测试？

可以在赛前1个月、15天、10天进行训练与相关指标的测试，使参赛者保持良好的技术储备和竞技状态，为参加马拉松赛提供技术保障。

同时，进行血液指标检查、心肺耐力测试，身体形态、素质和机能测试，以及血压、人体成分分析等指标的测试和分析，了解自己的身体健康状况是否符合马拉松参赛的要求，达到科学参赛、安全参赛的目的。

跑马拉松，这些猝死前的征兆必须知道！那么在跑步的过程中，我们要如何注意，才能避免悲剧的发生？

广州医科大学附属第三医院心血管内科副主任医师陈友权表示，年轻人在参加比赛前的训练中若曾有过胸闷、心悸、腹痛、头晕、剧烈头痛等不适症状，这些症状有可能是猝死前的“兆头”。

“面对心源性猝死，就算马上有专业医护人员进行专业的抢救，也不一定能挽救生命。因此，跑马时出现不适，这时应马上暂停运动，务必咨询医生，以及有没有必要进

行进一步的检查”。陈友权说道。

温馨提示

陈友权提醒，如果运动中出现胸口疼痛不适，或者与运动强度不匹配的心悸、呼吸困难、头晕、疲劳、视物模糊、眼前发黑等症状，一定要马上停下来休息，不能缓解的话及时就医，千万不要硬撑。

医生：晚上10点后的夜跑，不提倡！

在2019年，年仅35岁的台湾演员高以翔在录制节目过程中，因“心源性猝死”，抢救无效去世。本是一档呼吁全民运动为初衷的节目，奈何上演了一场悲剧……

回顾“高以翔去世”新闻中的几个关键词，“极限运动”、“凌晨”和“心源性猝死”。当高强度的运动和熬夜凑到了一起，导致了年轻人猝死这一悲剧的发生。

陈友权指出，在某些诱因的作用下，比如不恰当的高强度运动以及熬夜，会导致血管剧烈收缩，血管不通畅，而发生心肌缺血，进而发生恶性心律失常引起猝死。

“这种死亡是迅速的，前兆可能仅仅是胸闷等不适。如果不做专门的检查，是难以发现的。”陈友权强调，发生猝死的人，很大比例是看似非常健康的人。足球场上奔跑时倒下、办公室里熬夜加班猝死的案例都不少见。谭文鹏表示，熬夜不是正常的生活规律，对于思维、记忆力以及皮肤、视力、心脑血管均有不好的影响。

在这个快节奏、压力大的年代，很多年轻人喜欢熬最长的夜，赶最晚的工，用最贵的面膜和眼霜。如果你是这类年轻人中的一员，请注意了！

若出现了经常性的疲劳、健忘、黑眼圈、皮肤干燥、视力下降、脱发等症状。意味着身体已经处于亚健康状态了，请不要继续在熬夜危险的边缘疯狂试探了！“晚上10点后的夜跑也是不提倡的。”谭文鹏说。

要想保持健康，运动是必需的，适度的运动可以降低心率，增强机体供血能力。那么，哪些运动适合我们普通人呢？

跑步也好，骑车也好，打球也好，这些都是可以的。大家要明白，运动的本质不是为了挑战身体极限，也不是单纯地追求健美身材，是为了更健康地生活。

不提倡一般人去跑马拉松。“马拉松不适合所有人，它的强度对大多数人来说是过高的，很多人在参跑前没有好好体检，跑马拉松猝死的新闻也时有耳闻。”

中年人运动可以尝试快走、慢跑，练练室内器械；老年人的运动以舒缓的方式为主，比如走路、打太极；年轻人相对来说可尝试的运动项目限制不大。有疾病的，需在医师指导下做正确的康复训练。

总而言之，只有适度的运动，才能够保持器官的健康。