

近视人群 同样会患上老花眼

40岁以后，不少人看手机、读报纸时需要把东西拿远才能看清，甚至会出现眼酸、眼胀、头晕的情况。这是人体衰老的正常生理现象——老花眼。很多人对老花眼存在误解，认为“近视的人不会老花眼”“老花镜随便买一副就行”，这些错误认知可能会加重眼部不适。

要了解老花眼，首先要明白眼睛看近物的原理。我们的眼睛里有一个重要结构叫晶状体，它就像一个可调节的“镜头”，通过睫状肌的收缩和放松改变形状，从而让我们能清晰聚焦远近不同的物体。随着年龄增长，睫状肌的收缩能力会逐渐下降，晶状体也会慢慢变硬、弹性减弱，调节能力随之衰退。当看近物时，晶状体无法有效变凸，光线就无法准确聚焦在视网膜上，导致视力模糊，这就是老花眼的核心成因。

近视人群同样会得老花眼。近视是因为眼轴过长，平行光线聚焦在视网膜前方；而老花眼是调节能力下降，两者的成因完全不同。因此，近视的人到了40岁后，看远时仍需要近视眼镜，看近时则需要降低近视度数，甚至更换为专门的渐进多焦眼镜，才能同时满足远、近视力需求。还有人认为“年轻时眼睛好，老花眼会来得晚”，其实老花眼的出现时间主要与年龄相关，同时也受用眼习

惯、眼部健康状况等因素影响，但无论年轻时视力如何，年龄增长到一定阶段，老花眼都会如期而至。

40岁后该如何科学应对老花眼呢？首先，及时进行专业验光。发现视力下降后，不要随意购买成品老花镜，更不要借用他人的老花镜。每个人的老花眼度数、散光情况、瞳距等都不同，成品老花镜无法精准匹配，长期佩戴会导致视疲劳加重，甚至加速视力下降。

其次，合理选择老花镜类型。对于视力需求简单的人群，单光老花镜能满足看近需求，但看远时需要摘下，适合日常看书、看手机较多的人；对于需要频繁切换远、近视力的人群，比如上班族、驾驶员，渐进多焦眼镜是更好的选择，它能在同一副眼镜上实现远、中、近不同距离的视力调节，无须频繁摘戴，且外观与普通眼镜无异，更美观实用。

最后，养成良好的用眼习惯，延缓视疲劳。看近物时，保持30~40厘米的距离，避免长时间低头看手机、电脑；每隔40~50分钟，停下工作向远处眺望5~10分钟，让睫状肌得到放松；保证充足的光线，避免在昏暗或晃动的环境中看书、看屏幕；日常注意眼部保湿，避免长时间待在空调房内，可适当使用人工泪液缓解眼干。（据《大河健康报》）

寒假青少年儿童健康管理



寒假期间，一些孩子脱离校园作息约束后，容易出现摄入零食过量、运动不足、作息不规律等问题，埋下免疫力下降、视力减退等健康隐患。相关医生建议，做好青少年儿童寒假健康管理，需以饮食、运动、睡眠为核心，构建科学系统的健康防护体系。

新华社发

心理治疗

在抑郁症康复治疗中的作用

抑郁症的康复治疗是一个综合性的过程，心理治疗作为核心干预手段之一，能帮助患者从根源上梳理情绪、调整认知，实现真正的身心康复。

常见的心理治疗方法

认知行为疗法的核心是通过专业的引导和训练，逐步纠正患者的认知偏差，建立客观、积极的思维模式。

人际关系治疗是通过帮助患者梳理人际关系中的矛盾点、学习有效的沟通技巧、重建社交支持系统，缓解社交压力，减少抑郁情绪的诱因。

支持性心理治疗是治疗师以共情、鼓励和支持为核心，耐心倾听患者的内心痛苦，帮助其释放压抑的情绪，给予其积极的心理暗示，增强其战胜疾病的信心。

心理治疗的适用人群

对于轻度抑郁症患者，心理治疗可作为首选方式；对于中重度抑郁症患者，心理治疗可作为重要的辅助手段，帮助其应对药物治疗过程中的情绪波动；对于康复期抑郁症患者，心理治疗能巩固疗效，帮助其建立长期的情绪调节能力，降低复发风险。

如何选择合适的心理治疗师

首先，优先选择正规医疗机构的心理治疗师，如公立医院的精神科、心理科，专业的心理卫生服务机构。

其次，查看心理治疗师的资质。就诊前可了解其专业学历背景，确认其是否持有国家认可的心理治疗师资格证等相关职业证书。

最后，关注治疗风格的匹配度。心理治疗师的风格各异，有的温和包容，有的严谨直接。只有在信任、舒适的咨询关系中，治疗才能更好地推进。

患者进行心理治疗的注意事项

主动配合治疗。心理治疗需要患者敞开心扉，坦诚表达内心感受与想法。患者若有所隐瞒或被动应付，难以达到预期效果。

坚持完成疗程。心理治疗通常需要一定周期，短则数周，长则数月。部分患者因短期内未见明显效果而放弃，反而容易导致病情反复，因此坚持完成治疗至关重要。（周口精神康复医院 李振）

本版组稿 李鹤