

# 验光配镜时这些“坑”别踩，小心度数加深

日常生活中因为眼睛问题有验光配镜需求的人不在少数，此时需要注意哪些方面？有哪些常见的认知误区？儿童配镜又有何不同呢？

## 配镜别踩这些“坑”

### 误区一：只看电脑验光

不少人以为电脑验光的度数就是准确的，其实不然，电脑验光易受眼睛调节干扰，仅能作为初步参考。

而医学验光是一套严谨的诊断流程，通常由专业视光师通过多项检查，综合评估眼部调节、双眼协调及用眼习惯，最后给出个性化处方。

### 误区二：折射率越高越好

折射率并非越高越好。高折射率常伴随阿贝数（也称“色散系数”，用来衡量透明介质的光线色散程度）下降，易出现色散，影响视觉清晰度，应听从验光师的专业建议。

### 误区三：镜框只选好看的

过大、过重或弧度不合理的镜框容易改变镜片光学中心，造成边缘像差、视物变形。选镜框时，应重点感受以下3点。

轻便：戴在脸上没有明显压重感；

稳定：低头、摇头时，镜框不会滑下来；

贴合：镜腿不夹头、鼻托不压鼻梁。

### 误区四：不测量瞳距

瞳距是双眼瞳孔中心之间的距离，是加工镜片时定位光学中心的唯一依据。

如果瞳距测量不准，镜片光学中心与瞳孔中心对不上，就会产生棱镜效应，迫使眼睛肌肉不断进行调节来补偿，容易产生视疲劳、头晕、恶心，长期佩戴甚至可能影响视力。

### 误区五：配镜后不定期复查

很多人配完眼镜后就“万事大吉”，一直到镜片磨花了也没去复查过，正确做法是——

青少年：每3—6个月复查一次，及时调整度数；

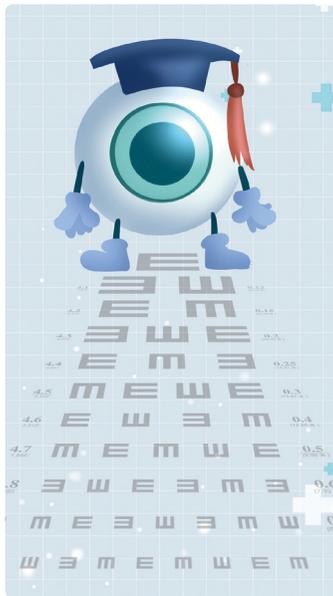
成年人：每年复查一次，重点查度数稳定性和眼底健康。

## 儿童配镜两点须注意

相对成人来说，儿童配镜有所区别，家长更要注意。

### 1. 儿童近视配镜原则

一般来说，儿童50—300度的近视称为低度近视；其中50—100度属于低度近视中度数较低的情况。如果裸眼视力尚



▲资料图片

可，比如0.8以上，日常学习如看黑板不受影响，且无明显用眼疲劳，可暂时不用配镜，但需要每3个月复查视力。

近视300—600度为中度近视，600度以上为高度近视。医生建议，中高度近视者应全天佩戴框架眼镜，以避免因视物模糊导致眼睛过度调节造成疲劳，进而使眼轴过度拉伸，近视度数增加。

2. 12岁以下儿童应选择散瞳验光

散瞳是指通过药水让眼睛的两大肌肉——虹膜上的瞳孔括约肌和眼内的睫状肌暂时“休息”，让眼睛停止调焦。一些家长担心，散瞳验光会伤害孩子的眼睛。

北京同仁医院验光配镜中心高级视光师王艳霞介绍，对于12岁以下的儿童，建议散瞳检查。因为孩子眼睛调节力比较强，直接验光度数波动大，需要借助散瞳手段获得相对客观的屈光度。对于12岁以上的青少年，可以先做一些视光检查，如果检查发现这些参数较为准确，经医生判断确定后可以不散瞳。

## 配镜选购须知

1. 查看经营资质，正规门店更可靠

消费者应选择具备合法经营资质、管理规范的眼镜制配场所。消费时可主动查看门店资质公示情况，了解其专业服务能力。

2. 查验计量器具，验光数据有保障

计量器具的准确性是验光

配镜的关键要素。消费者在选择眼镜店时，可留意和查验店内使用的验光仪、焦度计、验光镜片箱等计量器具是否经检定合格。

根据规定，验光仪、焦度计、验光镜片箱等计量器具属于强制检定的计量器具，必须经法定计量检定机构检定合格后方可使用。消费者可查看设备是否张贴有效期内的“强制检定合格”标识，若无检定合格证或超期，可拨打举报电话12315并另选其他门店。

3. 核对眼镜参数，确保镜片质量

取镜时，消费者须检查眼镜外观是否有瑕疵，眼镜镜片与镜圈装配后有无缝隙，核对镜片品牌、折射率、膜层等信息是否与订单约定相符，也可与商家协商使用焦度计现场测量成品眼镜的参数，确认装配完成眼镜符合国家装配眼镜相关要求。

4. 索要配镜凭证，依法维权有依据

配镜完成后，妥善保管验光处方单、配镜订单、发票或收据等消费凭证。

（据国家应急广播）

## 春暖花开，市民骑车出行增多，这些细节莫小觑

目前，气温逐渐攀升，许多市民又“回归”了灵活、便捷的骑车出行方式。

公安交管部门提示广大市民，需了解骑行中暗藏的交通安全隐患，掌握相关交通安全细节，文明守法骑行，保障自身及他人交通安全。

### 骑乘电动车 规范戴头盔

部分市民骑电动自行车时把安全头盔摘下，遇交警检查才戴上，这实际上埋下了安全隐患。

交警提示：在发生意外时，规范佩戴安全头盔能将交通事故死亡风险大幅降低。如果怕闷热，市民在春、夏季可选择轻便、通风透气效果较好的半盔。

### 守法骑行 不闯红灯

一些骑行人对自己的技术过于自信，会闯红灯，从而埋下交通事故隐患。

交警提示：骑车也应遵守交通信号，不争道抢行。

### 孩子不“足龄”不能骑车上路

有些家长在接送学生上下学时，会和孩子一人骑一辆车。相关法律法规对骑自行车和电动自

行车均有不同的年龄规定。

交警提示：骑行时必须年满16周岁才可在道路上骑电动自行车，必须年满12周岁才可骑自行车上道路。提示广大学生家长，即使孩子已“足龄”，也不建议学生骑电动自行车上下学。

### 电动车带人不能超负荷

有的家长骑电动自行车时，车前踏板上站着一个孩子，车后座上还坐着一个孩子或者成年人，降低了操控性，埋下安全隐患。

交警提示：不满18周岁驾驶自行车、电动自行车的，不得载人；已满18周岁驾驶自行车、电动自行车的，可以在固定座椅内载一名12周岁以下的未成年人。

### 遇汽车停靠 减速避让

市民在骑行非机动车时，当行至临近公交站点或遇左侧机动车正常靠边停车过程中，骑车人应减速避让，切勿抢行。

交警提示：非机动车在道路上通行，应当注意避让其他正常通行的车辆和行人，不得抢行、逆行。骑车行至临近公交站点，

骑车人需停车等待上下车乘客。

### 酒醉骑车违法 更危险

与酒后不能驾驶机动车一样，酒后也不能骑行非机动车，尤其是骑行电动自行车。

交警提示：人酒后的反应及协调能力会大幅下降。《道路交通安全法实施条例》规定，不得醉酒驾驶自行车、三轮车、电动自行车。

### 骑车别分心 专心骑行才安全

使用手机会导致骑车人注意力转移，单手握把也会使控制能力和紧急处置能力下降，一旦出现突发情况，骑行者根本无法有效避免事故。

交警提示：骑行时应放下手机，时刻关注前方路况，保障自己和他人出行安全。《天津市道路交通安全若干规定》第五十六条规定：驾驶人驾驶非机动车上道路通行，实施浏览电子设备，手持接听、拨打电话等妨碍道路交通安全行为的，由公安机关交通管理部门处警告或者50元罚款。

（徐燕 焦轩 刘希萍）

## 住房公积金可以用来交物业费和取暖费了

为进一步发挥住房公积金制度在保障和改善民生中的积极作用，满足缴存职工多样化住房消费需求，日前，内蒙古自治区住房资金中心发布通知，调整住房公积金提取政策。

**提高租房提取额度。**职工连续足额缴存住房公积金满3个月，本人及配偶在呼和浩特市行政区域内无自住住房且租房自住的，租房提取额度在每人每年14000元的基础上上浮30%，提高至每人每年18200元。符合多子女家庭（有两个及以上子女）条件的，租房提取额度上浮50%，提高至每人每年21000元。

**支持提取住房公积金用于支付取暖费。**缴存职工本人及配偶在呼和浩特市行政区域内拥有自住住房的，可申请提取不超过两套住房的取暖费，夫妻双方每年累计提取额不得超过一个取暖年度已支付的取暖费，从202—2026取暖年度开始执行。

**支持提取住房公积金用于支付物业服务费。**缴存职工本人及配偶在呼和浩特市行政区域内拥有自住住房的，可申请

提取不超过两套住房的物业服务费，夫妻双方每年累计提取金额不得超过本年度已支付的物业服务费，从2026年度开始执行。

**支持提取住房公积金用于支付住宅专项维修资金。**缴存职工本人及配偶、父母、子女在呼和浩特市行政区域内购买自住住房，在持有产权期间且未超过购买自住住房提取有效期限的，可申请提取住房公积金用于支付住宅专项维修资金。本人及配偶、父母、子女累计提取额不得超过已支付的住宅专项维修资金。

**支持提取住房公积金用于支付契税。**缴存职工本人及配偶、父母、子女在呼和浩特市行政区域内购买自住住房，在持有产权期间且未超过购买自住住房提取有效期限的，可申请提取住房公积金用于支付契税。本人及配偶、父母、子女累计提取额不得超过已支付的契税。

以上政策自2026年3月16日施行，后续根据国家和自治区政策要求适时动态调整。（据《内蒙古日报》）