

50岁后眼睛会加速变老 专家教你科学养护

白发、皱纹、变矮 这些都是衰老的表现。其实,眼睛也会随年龄增长自然老化,50岁后,视功能衰退更是按下了 加速键。

6月6日是全国爱眼日,《生命时报》邀请专家解读眼睛衰老的迹象,教你防住眼病。



50岁后 眼睛加速衰老

《年龄相关视功能和眼健康管理白皮书》显示,我国50岁以下人群中度和重度视力下降发病率分别为0.81%-0.99%和0.06%-0.07%,50岁以上人群发病率上升至4.65%-5.78%和0.44%-0.59%,增长了6-8倍。

温州医科大学附属眼视光医院近视防控专科主任姜珺表示,临床也发现,50岁以上人群视力下降情况明显。

这主要与3个原因有关:

- 1.人们的工作生活高度依赖电脑、手机等,长时间窥屏容易加重视觉疲劳。
- 2.糖尿病、高脂血症、高血压等发病率逐年攀升,且有年轻化趋势,这些慢病会同时影响视网膜、眼底等,导致视力下降,甚至引发一系列眼病。
- 3.人们的工作年龄延长,很多中

老年仍活跃在一线,但很多人不愿戴老花镜或接受眼部治疗,硬撑着工作容易引起眼疲劳。

国际疾病负担研究组织一项调查显示,近30年,50-69岁中老年人中,屈光不正未矫正是导致中重度视觉损害的首要原因。

如果不及及时干预,不仅会加速眼部疾病恶化,甚至会引发失明、跌倒、脑外伤,以及情绪变化等问题。

眼睛老了 5种病找上门

眼睛就像一台精密仪器,能迅速聚焦远近物体,清晰捕捉外界光影。但随着使用年限增加,仪器中的零部件可能出现劳损。

眼睛主要会发生5种年龄相关性变化,从而引发眼部疾病。

干眼症

不少中老年人群的脸板腺出现腺导管角化和脂质改变,导致泪液迅速蒸发,引发干眼症、视觉障碍等。

青光眼

青光眼会压迫视神经、悄悄偷走视野,并最终导致失明。

老花眼

眼球晶状体随着年龄增长逐渐硬化、增厚,且眼部肌肉的调节能力减退,会导致变焦能力降低,看近距离物体模糊不清,即大家常说的老花眼。

视物模糊

老化的眼球玻璃体中杂质增多,

还会导致光线穿透时散射增加,出现视物模糊、对比敏感度下降等,加重白内障或黄斑病变患者的视觉障碍。

视野变形

视网膜逐渐老化、变薄,可导致视网膜中心的黄金放映区(黄斑)功能下降,看东西扭曲变形,若不加以干预,可导致失明。

若中老年人患有糖尿病,长期得不到有效控制,视网膜也会跟着遭殃。

6件事 让眼睛有效休息

虽然大部分视力退化不可逆,但科学养护能有效放缓退化速度。

打断眼睛 工作

护眼的关键在于科学用眼,多位眼科医生建议遵循20-20-20护眼法则:近距离用眼20分钟后,远眺20英尺(约6米)外的物体20秒。

使用电子设备时,眨眼频率下降,可在远眺前多眨几次眼,有助预防干眼症。

揪出眼病信号

如果发现自己视力变模糊,书报要拿远才能看清,从暗处到亮处适应时间超过5秒,视野有黑影或看不见半边东西,或有偏头痛、眼痛等情况,

要及时就医。

别抗拒戴眼镜

合理验配、使用眼镜能让睫状肌负荷降低,延缓调节功能衰退。

建议每1-2年进行一次专业验光,选择渐进多焦点镜片或单光老花镜片等,以适应不同用眼场景。

常做有氧运动

美国运动医学会研究表明,每周进行150分钟以上中等强度有氧运动,可使眼底微血管密度增加10%-15%。建议每周运动3-5次,每次30-60分钟。

看手机别关灯

姜珺提醒,千万别长时间在黑暗环境中看手机。

运动助高考 注意这几点

高考来临,压力如影随形。科学合理运动不仅是释放高考压力的 解压阀,更是提升大脑活力、调节身体机能的 滋补品。这份 高考运动指南,助力考生在高考期间保持最佳的身心状态。

运动方式 低强度、高效率

考生在高考阶段,要以 激活身体而非透支体力 为运动目标,兼顾锻炼效果与恢复效率。推荐以下三大类运动。

有氧运动 给大脑 充氧,为情绪 降噪。

持续20分钟以上的有氧运动可促进内啡肽分泌,快速缓解焦虑情绪。

推荐项目包括快走、慢跑、游泳、骑自行车、开合跳等。快走/慢跑以每日30分钟为宜,配速控制在 能说话但不能唱歌的程度(即最大心率的60%-70%,最大心率 220-年龄)。游泳/骑车以 身体微微发热、呼吸均匀 为宜,单次不宜超过40分钟。

如果无法保证整段时间运动,也可利用课间或休息间隙进行开合跳,强度以连续进行30秒至1分钟为宜,休息60秒,每次3-5组。

轻力量与柔韧性训练 改善体态,缓解久坐疲劳。

考生久坐刷题易出现肩颈僵硬、腰背酸痛不适。拉伸类运动可放松紧张肌群,改善血液循环,轻力量训练能增强核心稳定性,预防体态失衡。

推荐项目包括瑜伽、八段锦、拉伸操等。还可以采取下列方式:坐姿转头(左右各15秒)、肩部绕环(顺时针+逆时针各10圈)、猫式伸展(跪姿拱背-塌腰交替,10次/组)、仰卧双腿靠墙拉伸(每天5分钟),简单易行,事半功倍。

互动运动 社交+减压,双向赋能。

互动运动,特别是球类运动,因击球时要直视来球,可促进眼球运动缓解视疲劳。同时,考生和同学、家人互动,有利于增强团队合作意识,既能通过肢体活动释放压力,又能借助交流缓解备考焦虑,形成 运动+情感支持 的双重正向循环。推荐项目包括羽毛球、乒乓球、毽子(多人)、和家人一起散步等。

运动节奏

早唤醒、午放松、晚舒缓

运动时机与时长选择直接影响学习效率与睡眠质量。建议考生按 早唤醒、午放松、晚舒缓 的节奏,科学安排运动时机与时长。

早晨运动时长以10-15分钟为宜。早餐后进行轻度有氧运动(如快走、开合跳、高抬腿),帮助大脑保持清醒,提高学习效率。

下午运动时长以20-30分钟为宜。午休前或学习间隙,适合进行稍高强度活动(如跳绳、球类运动等),此时人体体温较高,肌肉柔性和力量以及关节灵活性达到较好状态,能让运动表现更出色。

晚上运动时长以15-20分钟为宜。晚自习结束后、睡前1.5小时以前,以拉伸、放松(坐姿转头、猫式伸展、仰卧抱膝)为主,可使身心放松,促进睡眠。

高考不仅是知识的比拼,更是体力与心态的持久战。科学运动就像给身体安装 涡轮增压系统,它不会占用你太多时间,却能让大脑更清醒、情绪更稳定、睡眠更香甜。愿每位考生都能找到适合自己的运动节奏,以健康的体魄和饱满的精神,面对高考这一重要的人生挑战。

(来源:健康中国 微信公众号《运动助高考,注意这几点》作者 徐盈)

黑暗环境下,看手机的距离会不由自主地越来越近,眼睛聚焦到小小的屏幕上,会加重视觉疲劳。

对于本身眼球结构就有异常的青光眼潜在患者,还可能诱发青光眼。

每年做眼体检

眼衰老是一个渐进过程,出现症状时说明问题已经比较严重。

因此,建议40岁以上人群每年进行一次眼健康筛查,60岁以上人群将筛查频率缩短为半年,并建立眼健康档案,以便进行对比、追踪。

(来源:生命时报 微信公众号《50岁后,这个重要器官会快速变老》作者 虞晔)