

随着温度的升高，阳光变得也越来越强烈。阳光发出的有些害光线很容易灼伤我们的眼睛，引起我们的眼睛不适。那么让我们一起从矫正眼睛光学问题开始，未雨绸缪。为自己的眼睛选择一款合适的眼镜，做好眼睛的保护神吧！

预防光害 镜善睛美

□王贞虎

随着人们健康意识的醒觉，在矫正视力之余，也更注重保护眼睛及预防眼疾。其中一个原因在于，随着时代变迁和科技进步，除了无可避免的室内、室外紫外线伤害，我们生活中的光害，也随处可见。例如高清LED电视机、手机、平板计算机等蓝光伤害。

因此，经常接触3C产品的科技族，或长期曝晒在紫外线下眼镜族，更要谨慎小心选择合适的镜片。

勿只关注度数增减

很多人往往重视镜框美观性，超过镜片实用性。其实这是不正确的，建议民众选择有专业验光师的眼镜店，只有这样才能接受完整的视力及一般眼睛健康检查。其中包括视力检查、眼压检查和眼部血管检查等等，而不是只关注度数增加多少。

一旦在例行视力检查中发现异常，就可以早会诊眼科医生，尽早治疗，以避免问题恶化至无可挽回的地步。

选购眼镜的三大考虑

在我们的生活中，光线是一把双刃刀。它既是不可或缺的生活重要元素，也是维持人类整体健康的基本要素（例如：影响睡眠或觉醒周期、情绪、认知表现等）。

然而，一旦过量，却会造成危害，

尤其是紫外线和蓝光。

正因为如此，人们在选购眼镜或太阳眼镜时，不能只一味关注美观，只求款式炫酷帅气，却忽略镜片功能性，而是必需认真考虑三大元素：矫正性、保护性和预防性。

光害导致眼睛病变

光由不同波长的光线所组成，有些光线会伤害我们的眼睛。每天，紫外线都会不断攻击角膜和水晶体，长时间累积下来，水晶体开始混浊，最终可能发展成白内障。

另外，别以为眼睛不直视太阳就万事大吉，紫外线也会通过光的反射而侵害眼睛。其中最常见紫外线伤害是角膜破皮，严重者甚至导致视网膜退化、角膜退化、黄斑部病变等情况。

蓝光是可见光中最接近紫外线光的一种。蓝光是高能量可见光，现代3C产品屏幕会透射出大量的蓝光。感光细胞若长时间慢性接受蓝光的照射，视网膜细胞容易受到累积性伤害。

黄斑部是正对着瞳孔的视网膜构造，直接面对直射入瞳孔的光线。因此，若长期接受强烈蓝光，伤害也越大。

紫外线是波长较“可见光”短的光线；由于波长短，所携带的能量高，容易对人体的组织产生直接或间接的光害。

带你读懂防光害镜片术语

2016年，你该懂的防光害镜片术语主要有以下两种。

E-SPF滤蓝光镜片

精准过滤有害光线，除了阻挡紫外线，这种光线过滤技术也能滤除有害蓝光，但并不会阻挡必要光线穿透镜片。既保持视力清晰，也能守护眼睛健康。

双面防UV镜片

防紫外线UV镜片由来已久，主要是在镜片外层，以镀膜技术形成一道防护墙，隔绝有害眼睛的紫外线。然而，很多人却不知道，其实紫外线不是只从前方进入眼睛，也会从镜片与眼睛这段缝隙进入。

若镜片里层没有镀膜，射入的紫外线就无法被镜片吸收，并完全反射进入眼球。

双面防UV镜片就是一种在镜片的外层与里层，都做防UV镀膜处理的独特科技。里层的防UV镀膜会将紫外线吸收，而非反射至眼睛，发挥保护眼睛不受光害的功能。

眼睛休息遵循“3010”原则

谨慎选择镜片只是眼镜族保护眼睛健康的步骤之一，并非全部。生活中也要善用各种护眼撇步，才能保护好心灵之窗！

1.距离：使用各类3C产品时，眼睛和荧幕之间的距离，应以荧幕对角线长度的3~5倍为主。所以，荧幕尺寸愈大，距离要拉得愈远，或至少一个手臂伸直的距离（大约70公分）。

2.光源：看书、做事或需要光线时，应尽量使用自然光源，不良的光源会在不知不觉中对眼睛造成伤害。太强或太弱的光，对眼睛都是有害的。另外，灯光照明也一定要特别注意，建议选择良好且亮度足够的照明灯具。

3.休息：遵循“3010”原则，也就是用眼30分钟，要休息10分钟，休息时可以伸个懒腰、看远的地方、喝个水，让眼睛适度休息。

4.检查：定期到眼科诊所检查眼压，确保眼睛健康。高度近视者最好每半年做一次检查，以便早期发现视网膜病变。

心理咨询

红包是年底发还是一年中分开发呢？

□本报记者 杨琳琳

职工问题：我是一家企业的管理人员。我们企业的工作在同行业中相对轻松，但是现在大部分企业员工是北京当地人。在工作中，稍微忙一些的时候，大家就会说累。我现在对大家的鼓励就是过年的时候给大家发红包。但是还是不行，效果并没有期待的那么好。过年之后上班大家工作兴致还是不高，那我们是应该在年底发个大红包还是在一年中分开发呢？因为要是平时发的话年底就少了，这样我们担心员工情绪不高，没有达到我们想鼓励的效果？有什么好的方法吗？

北京市心启航公益服务中心董如峰：首先没有挑战性的工作会让人们心理产生自动意志，影响人潜能的发挥或者能力的发挥，自动降低人能力感，会导致人的心理疲劳，引发我们说的无价值感。

那么这种无价值感被强化之后，人会怎么做呢？老板的想法是，我给你钱是让你觉得有价值感。而现实中不是这样的，一个人的价值感是要对等的，就是说付出多少，然后我得到我应该得到的，这样我的价值感才会提升。如果我总觉得没有付出，但是得到的却是超出我付出的价值，那么我的价值到底是什么呢？领导的这个奖励实际上就是强化了我的无价值感了，那么这个企业管理的方式也就进入一个死循环中去了。

这里就说到企业的奖励机制上了。在指定奖励机制时，我们要注意的主要策略有以下几点：1、针对性原则，也就是说人们的激励要奖之有物，不能空洞让人摸不着头脑；2、锁定性原则，要就事论事，重点突出；3、及时性原则，奖励是为了强化某一种行为。如果拖得时间太久，也就无法起到强化的目的了；4、顺导性原则，强化完之后，要顺势把职工引向公司期望他做出成就的方向，让他的能量有地方可以施展；5、倒U型原则，也就是刚才提到的不能过高也不能过低的原则。

那么激励要达到什么样的效果呢？或者是它起到的作用是什么呢？

第一，我们的目的是要激发员工的潜能，让它转化为实际的工作成效，并且激励也能给他们指引统一的方向。第二，当我们的行为得到鼓励和强化时，对于处理问题的能力和信心都是一种肯定。第三，预防职业倦怠，强化员工的价值感。第四，增加员工的归属感。当员工看到自己在团队中的位置，了解自己的作用以及为企业做的贡献，员工才能有团队归属感。第五，能增强团队的凝聚力，使员工看到企业领导对员工的重视，给员工提供统一的奋斗目标。

问题来源：

开发区总工会“亦庄·微课堂”

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail: ldzzmys@126.com

养生食谱



丝瓜粥

做法：鲜丝瓜1条，粳米100克，白糖少许。将鲜丝瓜去皮和瓢；粳米淘洗干净备用；将粳米放入锅内，鲜丝瓜切成长2厘米、厚1厘米块，放入锅内加入清水适量置武火上烧沸；再用文火煮熟成粥加入白糖即成。

功效：养阴生津，瓜族当家。鲜丝瓜嫩者可不去瓢直接切块。有清热解暑、凉血通络、润肌肤功效。



薏苡百合荸荠煲

做法：薏苡仁30克，百合30克，荸荠250克。将薏苡仁、百合洗净用温水发透荸荠去皮、洗净从中间切开；将荸荠、薏苡仁、百合同入瓦锅内加入清水适量，置武火上烧沸；再用文火炖煮45分钟可。

功效：健脾养肝、养阴、清热。薏苡仁有利水渗湿，健脾止泻，除痹，排脓，解毒散结的功效。



五叶芦根饮

做法：藿香叶、薄荷叶、荷叶各3克，枇杷叶、鲜芦根、佩兰叶各30克，冬瓜60克，白糖适量。将上料洗净先以枇杷叶、冬瓜共煎汤代水约500ml；再加入其药同煎10分钟调入白糖即成。

功效：薄荷叶可以健胃祛风、祛痰，改善感冒发烧、咽喉、肿痛。此汤有芳香化湿健脾醒胃功效。