



# 既要炫酷 又要安全 如何选一款合适的太阳镜

□本报记者 盛丽

## 戴墨镜防止强光伤害

在一般人的观念中,佩戴墨镜主要是为防止阳光刺眼。其实,墨镜发挥的作用远远不只抵抗阳光这么简单。小小的一副墨镜还有着哪些妙用?对此,北京电力医院眼科副主任医师闫丽给出答案。“夏季紫外线的照射很强,强光的刺激很容易造成眼睛中晶状体氧化,而导致白内障的发生。”

说到白内障这种眼部疾病,不少人大概存在这样的观点,白内障只是老年人才会患上的疾病,和年轻人关系不大。对此,闫丽介绍,白内障是晶状体代谢紊乱导致晶状体蛋白质变性而发生浑浊,和年龄没有关系。

此外,闫丽还提示,老年人出门时也需要佩戴墨镜。“老人眼睛的晶体功能抵御能力差,所以更需要做防护。”据了解,晶体是眼球屈光系统的重要组成部分,也是唯一具有调节能力的屈光间

质,其调节能力随着年龄的增长而逐渐降低,形成老视现象。

## 不同人群佩戴有讲究

不少人将墨镜划归为时尚单品,而因其炫酷的外形,不仅受到年轻人的热捧,也成为80后家长们为小孩佩戴的装饰物。但专家提示,如果佩戴不恰当,也会造成对于孩子眼部的伤害。对此,闫丽提示:“3岁以下的小孩,还是不要配戴墨镜。如果要防晒,家长可以改为遮阳帽。此外,6岁前的小孩要尽量少戴墨镜。”

据了解,人体在视功能发育的时期,眼睛中的感光区需要接受正常光线的刺激。“倘若家长给小孩长时间配戴墨镜,会影响视功能的正常发育。”闫丽补充道。

除去小孩,驾驶员佩戴墨镜也有讲究。“驾驶员可以佩戴偏光镜片的墨镜。”偏光太阳镜能将有害光线阻隔而且还不影响可视光的透过,从而对眼睛起到保护作用。偏光太阳镜除去防紫外

线功能,还具有防眩光、路面反射光线、水面鳞光的功能。

此外,当人们从明亮的地方进入光线较暗的地方时,会出现在一定时间内眼睛看不见东西的现象,需要经过一会儿,才会慢慢地适应,这个过程大约30至40秒,其间视网膜的敏感度逐渐增高的适应过程,就是视网膜的暗适应能力。如果眼睛没有注意做防护,强光直接进入眼内,会造成眼睛暗适应能力下降。

## 【小贴士】

## 太阳眼镜的保养与清洗

戴镜或脱镜时要用双手,以避免镜框因长期单侧受力而变形。

放置时注意保持镜面向上,远离高温环境。

不佩戴时放入镜盒或镜袋中,置于远离高温处保存。

使用专门的拭镜布来清理镜片。当镜片沾上灰尘或其他杂质

## 佩戴墨镜颜色有原则

如今,墨镜不仅在款式还是颜色上都可谓丰富多彩,绝不只是黑色这么单一。据了解,镜片颜色包括粉色镜片、灰色镜片、绿色镜片、棕色镜片、黄色镜片等。但并不是所有颜色的墨镜都适合长期佩戴。

对此,闫丽介绍:“说到防止紫外线和强光的作用,当属黑色为最佳。但是黑色对人们感知物体原本的颜色有些许阻碍,所以可以佩戴茶色、灰色这两种颜色的墨镜。不仅对紫外线的过滤效果不错,对于事物的色彩感知也很强。”

## 选择正规渠道购买太阳眼镜

闫丽最后强调,一些小店、地摊、夜市所贩卖的价格便宜的所谓“顶级名牌”太阳眼镜名不副实,往往镜片做工粗糙,甚至使用劣质的廉价塑料。这种太阳眼镜几乎没有遮蔽紫外线的作用,而且光学性能极差,棱镜度、顶焦度超标是常有的事。戴久了会导致视线疲劳,还容易有眩晕感。不仅起不到视力保护的作用,反而会伤害眼睛。要是在驾驶或者户外运动的情况下,还会危及佩戴者的人身安全。加之这些商家往往没有信誉保障或者流动销售,一旦出现问题根本无从维权。因此,请您在购买太阳眼镜时务必注意选择正规厂家和正规店铺,以保障自身利益不受侵害。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

## 荷叶茶降脂保健



荷叶茶富含多种化脂生物碱,能有效分解脂肪并排出体外。另外,荷叶茶里的大量纤维,可以促使大肠蠕动,有助排便从而清除毒素,有治疗便秘的作用。适合肥胖、便秘、暑热烦渴的人。不过,经期、孕期女性,六岁以下的儿童不宜饮用。

## 红枣姜糖水补气益血



红枣姜糖水有祛风寒,补气益血功效。现代人普遍工作压力大,生活环境又有一定的污染,所以不少人体质偏寒,因此适宜喝红枣姜糖水。但如女性期不要服用,以免经血过多,阴虚内热。消化不良和糖尿病患者也不宜服用。

### 红灯

## 压力大也致疼痛



研究表明,不良情绪可通过生理机制导致骨骼肌痉挛、局部血管收缩、内脏功能障碍,从而释放致癌物质,产生疼痛。而疼痛能进一步引起情感方面的反应,加重情绪紧张,从而使疼痛与负面情绪出现恶性循环。

## 服药前后不宜吃水果



水果中含有的某些化合物、矿物质及生物酶等,可与许多药物成分产生化学反应,从而使药物的应有作用发生改变。为了不影响药效以及尽可能避免药物不良反应,在服药前后一小时内,建议不要吃水果。

## 夏天再热 也不能让宝宝光脚

□刘倩

夏天炎热,孩子喜欢在家里光着脚跑来跑去,有的家长说这是解放天性,有的家长却担心会不会对孩子的健康有害?虽然图了一时的清凉,但是长期光脚丫也会损害到宝宝的身体健康,尤其是爱着凉。

对于还不会走路的宝宝来说,体温调节功能还没发育成熟,产生的热量较小,散热能力较大。如果在开着空调的室内光脚丫,或者阴雨天在室外光脚踱水,都会容易导致宝宝的足部受凉,而足部是与脾胃相通的,容易把“凉”带到脾胃,让宝宝出现腹泻、腹痛的症状。尤其家里地板是瓷砖装修的家庭,千万别让孩子光脚玩,外出散步也最好给宝宝穿上鞋袜。

除了光脚踩在地板上,宝宝光脚穿凉鞋也是有隐患的。如今



市面上的儿童凉鞋花样百出,几乎都是成人凉鞋的“缩小版”,但这些儿童凉鞋的质量参差不齐,有的材质甚至含有有害的化学物质,直接接触到宝宝细嫩的皮肤,就会磨损双脚,令宝宝脚部皮肤过敏、粗糙,甚至形成脚垫。

给家长们提个醒,其实孩子的袜子比鞋更重要,在家里宝宝如果不愿意穿鞋,可以只穿袜子不穿鞋。建议宝爸宝妈还是给宝宝准备几双柔软舒适的袜子,以纯棉轻薄为好。

## 丰台工商分局 积极参与辖区综合执法

近日,丰台区长辛店镇政府牵头组织了综合执法行动,作为市场监管的重要部门,丰台工商分局长辛店工商所积极参与。本次综合执法主要针对辖区的无照经营行为。无照经营,作为目前出现最频繁的违法行为,一直对辖区经济秩序和消费者合法权益构成严重威胁,无照经营的整治也一直是丰台工商分局常抓不懈的重点工作。此次检查,主要针对张郭庄村、太子峪村两个区域,执法过程中,执法人员重点检查了商户的经营资质是否齐全、经营范围是否相符、对外宣传是否规范等方面,现场发现的无照经营商户,执法人员已对其依法取缔;超范围经营商户,执法人员现场开具询问通知书,让其到工商所接受进一步调查;未按要求悬挂营业执照及其他资质的商户,执法人员现场开具了行政提示,督促其按照规定悬挂。此外,对于已经公示停业不再经营的商户进行确认,拆除其牌匾及广告牌,防止其以后与监管部

门“打游击”。

通过各部门齐心协力的综合执法和丰台工商分局长辛店工商所日常的严查严管,长辛店地区的无照经营现象得到了有效遏制,消费者的消费环境也得到了有效改善。在以后的工作中,丰台工商分局会继续采取多项措施,保持对无照经营行为的严打态势,争取为辖区居民营造一个更放心更安全的消费环境。

渠忠涛

