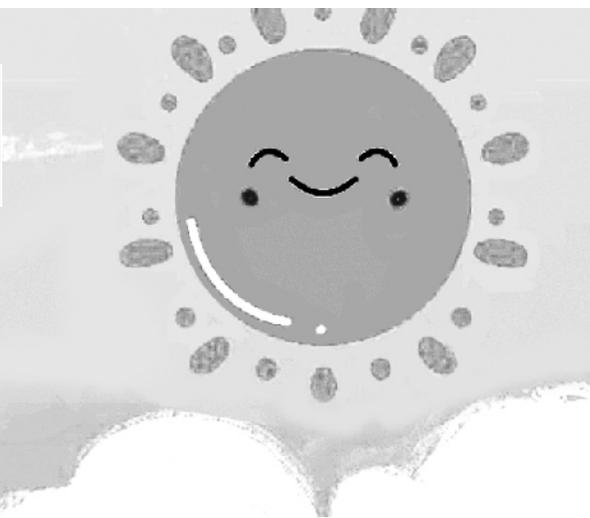


盛夏酷暑，烈日当空，防晒成了大家外出必不可少的环节。不只是皮肤需要防晒，作为“心灵的窗户”——眼睛也同样需要被保护。眼科专家提醒，正确佩戴墨镜可遮挡强光，有效防止紫外线对眼睛的伤害。

# 炎炎夏日 别忘给眼睛做防晒



## 阳光暴晒会伤眼

世卫组织公布的数据显示，全世界范围内有200万以上的白内障病例是由于长期暴晒导致的。随着年龄的增长，晶状体会发生混浊老化，也就是患白内障。晶状体可以吸收紫外线，保护视网膜。但过量的紫外线会加速晶状体的老化，使白内障提前发生或使已有的白内障迅速加重。在我国，海拔高、日照强烈的地区，白内障的患病率相对较高，进一步证实了白内障的发生受日晒影响。

不止白内障，紫外线对眼睛的伤害还有很多。长期暴晒不仅会引起眼睑出现色素沉淀，还会增加眼睑皮肤肿瘤的发生风险，常见的有日光性角化病、眼睑基底细胞癌等。长期暴晒也会导致结膜组织发生变性，从而引起睑裂斑或翼状胬肉。翼状胬肉不仅会影响眼部的美观，严重的还会对角膜产生影响，导致角膜白斑及角膜散光，进而导致视力下降。长期暴晒还会增加视网膜变性的风险，尤其会导致黄斑部的退化，增加老年性黄斑变性的概率。

## 眼睛防晒这样做

**躲避紫外线** 上午10点到下午4点是紫外线照射最强烈的时间段，尽量避免在这一时间段外出。如果必须外出，则要戴有檐

的帽子、打遮阳伞，并且要尽量缩短在烈日下暴露的时间。在烈日下活动1-2小时后，就要在阴凉的地方休息一会。

**戴好太阳镜** 夏日出门，最好要戴有防紫外线功能的太阳镜。需要注意的是，并不是所有的有色眼镜都具有防紫外线的功能。如果在烈日下佩戴的是没有防紫外线功能的太阳镜，在太阳镜深色镜片所营造出来的环境下，瞳孔会出现放大的情况，而此时紫外线透过镜片照射进来，会直接进入放大的瞳孔中，这比不佩戴太阳镜对眼睛所造成的伤害更大。太阳镜应该具备UV标识，且最好选择UV系数高于400的太阳镜，才能更好地发挥防紫外线、保护眼睛的作用。



**及时给眼睛降温** 眼睛喜凉怕热，因此，要及时给眼睛降温。当在太阳下暴露的时间过长时，要及时用流动的凉水洗脸，以此来达到给眼睛降温、减少眼睛疾病发生风险、保护视力的目的。

**不要直视太阳** 直视太阳会导致强烈的光线直接射入眼睛，从而对视网膜造成损伤。即使是眯起眼睛较短时间地直视太阳，也会导致眼前出现短时间的黑影症状，严重影响视网膜健康。

**多吃黄绿色蔬果** 黄绿色蔬果富含叶黄素和玉米黄素，这两种色素在进入机体后，会在眼睛后部的光敏感组织中积累，当受到强烈光照时，这些组织能够过滤蓝光，从而起到保护眼睛的目的。常见的黄绿色蔬果有菠菜、

西蓝花、羽衣甘蓝、西葫芦、猕猴桃、牛油果等。

## 关于太阳镜，你需要知道这些

**小孩子也要戴太阳镜** 成年人眼睛中的角膜和晶状体可以过滤约100%的UVB射线和98%的UVA射线，令视网膜得到保护。但小孩子视力发育不成熟，年纪越小，视网膜受损的概率与程度越高。建议6个月以上的小孩子若在晴天出门，最好佩戴防晒系数达99%至100%的太阳镜，也就是标注UV400或UV100%的太阳镜。

**太阳镜也有使用周期** 长久的紫外线照射会让太阳镜材料老化，在日常使用中，太阳镜镜片表面的镀层也会发生磨损、氧化，太阳镜吸收与反射紫外线的功能会因此下降，建议两到三年更换一副太阳镜。如果平时在户外的频率不高，对太阳镜的保管也比较好，则可以适当延长年限。

**戴太阳镜也不是万无一失** 太阳镜虽然能有效隔绝紫外线，但它毕竟不像防护镜一样能牢牢贴在皮肤上，还是会有一些“漏网之鱼”。除了在选择太阳镜时选择镜片大的、贴合度高的，还要注意平时出行最好佩戴太阳帽，以进一步减少阳光和紫外线的进入。同时，紫外线最强的时间段最好减少外出。

(陈娜)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 挑选杨梅看5个特征



**看颜色：**应当挑选果面干燥、颜色鲜红的；用手触摸：软硬度适中的杨梅才是最佳选择；看果肉：首选粒粒凸起的，瘪下去的一般都不新鲜；尝一尝：品种好的杨梅汁多，鲜嫩甘甜，吃完嘴里没有余渣；闻香味：新鲜的杨梅闻起来有股香味，如果长期存放或存放不当则可能有一股淡淡的酒味，这说明杨梅已发酵，过了最佳食用期。

#### 天热补水小口慢饮



人体在大量出汗后，随着汗水排出去的除了水，还有电解质。如果大量补水，容易将过多的水分滞留在机体中，降低血液的渗透压，让水分从血液进入细胞，造成细胞水肿，引发“水中毒”，因此又称稀释性低钠血症。建议每次喝150-200毫升，不要一次喝太多。如果觉得不够解渴，3-5分钟后可再喝一点。

### 红灯

#### 牛奶不是越香浓越好



选纯牛奶不要追求浓香黏稠。真正经过均质加工的纯牛奶，口感稀薄，乳香清淡，倒入玻璃杯中质地均匀挂壁。也不要介意颜色深浅，全脂纯牛奶自然色为乳白色或微微淡黄色（天然胡萝卜素的色泽），脱脂纯牛奶为乳白色或微微淡黄绿色（天然B族维生素的色泽）。

#### 经常穿窄头鞋会挤压神经



行走时总觉得脚底咯得痛，脚趾也麻，脱鞋后又找不到任何东西，这种脚痛可能是莫顿神经瘤在作祟。莫顿神经瘤又称“跖间神经瘤”，是前足疼痛的一个常见原因，是神经长期受到卡压等出现的瘤样病理变化。窄头鞋会增加前足压力，从而挤压神经，诱发莫顿神经瘤。

## 高温天气， 户外作业人员可这样应对中暑

户外作业人员是高温热浪健康防护的重点人群。在国家卫生健康委近日举行的新闻发布会上，专家提示，户外作业人员可通过防晒措施、及时补充水分等预防中暑，并掌握应对中暑的自救、互救方法，必要时及时就医。

国家卫生健康委职业安全卫生研究中心主任樊晶光说，户外作业人员外出时宜穿防晒服、戴遮阳帽，避免阳光直射皮肤，并可随身携带藿香正气水等防暑药物，同时注意及时补充水分和电解质，可多喝淡盐水、含有电解质的清凉饮料等；平日里饮食宜清淡、易消化，可多食用含水量较高的新鲜蔬菜和水果；还应尽量保持充足睡眠，避免长时间熬夜，持续工作一段时间后应注意及时休息。此外，可以调整作业时间的户外作业人员应根据天

气预报适当调整时间，尽量避免在高温时段作业和外出活动。

“要关注自身的健康状况。”樊晶光特别提示，患有心脑血管疾病、肺结核、中枢神经系统疾病等以及其他不适合高温作业的劳动者，最好不要在高温天气室外作业，避免引发意外。

发现中暑后如何急救？樊晶光说，高温天气户外工作或活动时，若出现头晕、头痛、乏力、口渴、面色潮红等症状，就要尽快到阴凉处休息并补充水分，无法走动时要及时寻求帮助；如果出现肌肉痉挛，还要适当补充含盐或电解质的饮料。当不适症状持续存在甚至加重时要及时就医；出现皮肤灼热、意识模糊、言语不清甚至昏迷等症状时，要即刻就医或呼叫救护车。 (新华)

## 丰台区市场监管局

### 开展“守护儿童安全 远离产品伤害”暨质量安全进校园活动

近日，丰台区市场监管局在北京市丰台区第三小学举办“守护儿童安全 远离产品伤害”暨质量安全进校园宣传活动，倡导社会各界关注儿童玩具和学生用品安全隐患，营造守护儿童和学生健康成长的消费环境。

工作人员通过生动有趣的PPT讲解、播放缺陷产品召回动画、选购现场情景模拟、知识互动问答和发放宣传手册等形式，向广大师生全方位讲授儿童玩具、学生文具、童装童鞋、儿童化妆品等产品选购和缺陷召回相关知识。

提示学生在选购儿童玩具、文具产品时，一定要注意查看产品标签是否标注“CCC”强制性产品认证标志，是否有厂名、厂址、警示说明、年龄限制等内

容，是否有中文说明、产品质量合格证、产品执行标准等信息。不要盲目跟风购买存在质量安全隐患的“网红”玩具或文具。

购买儿童化妆品时应从合法渠道购买，查看是否有儿童化妆品专属标志“小金盾”，监护人可登录国家药监局网站或者“化妆品监管”APP查询所购买化妆品的标签标识信息与产品注册或者备案信息是否一致。

工作人员对学校食堂开展现场指导和培训。要求学校履行主体责任，指定专人做好食品留样工作，注意饮食的卫生与安全，避免为学生配制辛辣、刺激的食物。同时指导学校时刻做好食品安全应急准备，制定食品安全应急预案，完善应急机制，严格保障校园食品安全。 (刘静)

·广告·