

太阳镜

你选对了吗？

夏天，恨不得全身都要做好防晒，眼睛，也是防晒时不能忽视的部位，太阳镜就是对眼睛最好的防晒单品，怎么才能选对太阳镜，今天我们就一起来看看。



成人选购太阳镜，首先要注 意太阳镜的镜片质量如何，其次再看款式。要挑选一副好的平光太阳镜，先要看其镜片质量是否符合标准，可以将眼镜移到亮光处细细察看，若镜片触感平滑、没有划痕或气泡、没有其它任何瑕疵，没有异样的凹凸不平感，说明太阳镜的质量还不错，若相反则说明质量较差。另外，近视者可以在专业服务人员的指导下挑选带度数的太阳镜，建议选择透光率高的近视偏光太阳镜来戴。

太阳镜的镜片材质大致分为七种：玻璃镜片、树脂镜片、PC镜片、尼龙镜片、AC镜片、偏光镜片、偏心镜片。首先玻璃镜片的太阳镜特点是清晰度高，但缺点是镜片较重且容易碎裂；树脂镜片的太阳镜特点是重量轻，可以有效阻挡紫外线，满足大部分人对日常佩戴的需求；PC镜片的太阳镜特点是不易破碎、耐撞击，因此适合在运动时佩戴；尼龙镜片的太阳镜特点是耐撞击、抗冲击，适合作为防护用品



A 成人篇 镜片质量比款式更重要

佩戴：AC镜片的太阳镜特点是透视率高，适合雾霾天气时佩戴；偏光镜片的太阳镜特点几乎包括了以上镜片的所有优点，很适合大众日常或进行户外运动时佩戴；偏心镜片的太阳镜特点是清晰度较高，可以保护眼睛，适合注重保护视力的人佩戴。

如果只想选购日常佩戴的太阳镜的话，建议最好选择清晰度较高、不容易造成眼疲劳的茶色、灰色或绿色镜片的太阳镜；而蓝色镜片的太阳镜适合在烈日下的海滩等地方佩戴；黄色镜片的太阳镜适合在夜晚出行时佩戴；银色镜片的太阳镜适合经常在户外运动的人佩戴。至于其它颜色的太阳镜都是装饰性较高，根据需求挑选镜片颜色深浅适中，适合自己的太阳镜就好。

可根据自己的脸型搭配选购适合自己的太阳镜。很多人

要求，再决定是否购买。另外不建议购买没有QS认证标识的太阳镜，因这类太阳镜没有质量保障，镜片或镜框大多比较粗糙。

虽然大部分人更注重太阳镜的装饰性或实用性，但佩戴起来是否舒适也同样很重要，因此建议选购太阳镜时，最好先试戴一下太阳镜，如果佩戴起来没有不适感，视物清晰无扭曲感，不会造成视觉疲劳的话就可以了。另外在试戴太阳镜后还可以照一照镜子，看看太阳镜的形状或颜色适不适合自己的脸型及肤色，再进行选购。

选购太阳镜时，需注意查看太阳镜上的吊牌，并根据吊牌上的信息选购太阳镜。一般在正规的眼镜店或太阳镜专卖店选购太阳镜时，会发现太阳镜的框架上绑着一个小吊牌，吊牌上通常会标注着QS认证标识、太阳镜出产地、(防紫外线)UV指数、镜片及镜框材质等等，建议在选购太阳镜时，最好先仔细查看其吊牌上的信息是否符合自己的

B 儿童篇 眼镜要轻巧 材质要安全

紫外线对眼睛的损伤分为急性损伤和慢性损伤。当眼睛长期暴露在太阳下，紫外线对眼睛的损伤就会慢慢积累起来，造成慢性损伤。孩子的角膜和晶状体比成人更加透明，更容易受到有害光线的入侵和损害。如果不注意保护，可能会损伤孩子的角膜、晶状体，同时对视网膜黄斑区造成灼伤，为以后患上白内障等眼部疾病埋下隐患。儿童每年的紫外线暴露是成人的3倍，一生中80%的紫外线暴露发生在20岁以前。这么看来，给孩子做好眼部的防紫外线措施，还是很有必要的。

眼科医生表示，0—3岁的不建议戴太阳镜。0—3岁为儿童视力发育的“关键期”，3岁以前的婴幼儿为了视觉功能发育，需要更多的明亮光线及清晰物象的刺激。戴上太阳镜后，视觉范围内的光线会变暗，瞳孔会随之放大，孩子的眼睛缺乏与正常光线环境相磨合的时间，眼底黄斑区不能得到有效刺激，视觉功能可能会因此受到影响，严重者可能导致弱视。另外，3岁前的小宝宝外出机会少、时间短，即便外出也有童车遮阳篷之类的保护，所以不需要佩戴太阳镜，家长注

时间最好不超过4小时。

是否佩戴太阳镜，主要以太阳光线强弱来定，而不是以季节来定，因为不同季节、不同地区的太阳光线强弱差别很大。太阳光线比较强时，或者周围环境反射太阳光比较强的时候，比如置身于反光的大面积水面之上时，就需要佩戴太阳镜。

需要注意的是，成人太阳镜最好不要给儿童佩戴。首先，型号太大，孩子戴了以后不方便活动。其次，眼镜太重的话，会对小朋友的鼻梁造成压迫。

怎么才能给孩子选到一款合适的太阳镜呢？

要有标示防紫外线功能；没有度数的平光眼镜；颜色不要太深，并且要色彩均匀；眼镜要轻巧，不要给孩子的小鼻梁和耳朵增加太多负担；眼镜架要光滑、结实；选择安全的材质，例如板材、塑料材质的，尽量不要选择金属质地的，否则容易对孩子造成伤害；要由正规厂商生产。
(王茜)



炎夏

连日来，“热情”的太阳从早晒到晚，遮阳伞这一物理防晒利器也成了很多人出门必需的“装备”。如何挑一把合适的遮阳伞呢？

看外观，除了以往的印花、方格、纯色的款式外，防紫外线的太阳伞今夏又推出了卡通图案、粉彩系列等颇具时尚感的设计。色泽深浅不会影响对紫外线的抵御能力，有关测试发现，伞面的颜色对防护效果影响不大，色浅的伞和色深的伞其紫外线的透过率等指标相差无几。

选伞面，防紫外线太阳伞分有光泽和无光泽两种。有光泽伞在市场上占主导地位，显得俏丽活泼；无光泽伞的制作工艺相对复杂，价格也贵，看起来不张扬，给人一种含蓄稳重的印象。蕾丝伞不防晒。涤纶纤维质地的比尼龙、全棉等材质的伞防晒效果更好，伞布组织紧密。

挑伞骨，除了常见的直杆式和三折式，防紫外线伞又推出了四折伞，携带起来更为方便。伞的生产成本中伞骨所占比例较大，买伞时要注意挑伞骨。同一材质的伞，伞骨越多，伞越结实，重量越重。遮阳伞不需要抗风雨，伞轻一点更方便使用、携带，所以不需要选伞骨太多的伞。

还有一个选伞小窍门，将伞撑开放在地上，影子颜色越深防晒效果越好。

(王茜)

本版稿件均据《山西晚报》

挑一把遮阳伞从容应对烈日