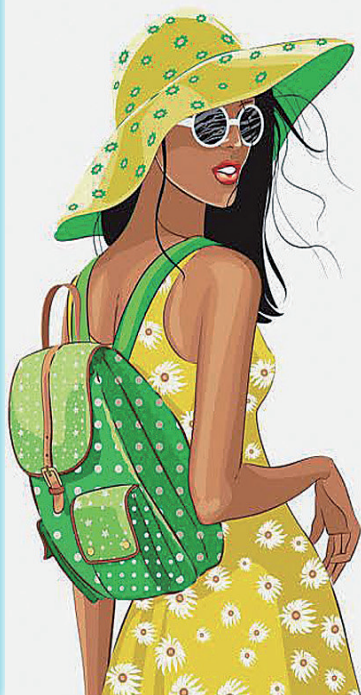


太阳镜

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、偏光镜片。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;偏光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

购买太阳镜都是为了让自己的看起来更有型,那么在选购太阳镜时,便要仔细选择框架形状适合自己脸型的太阳镜。例如:比较常见的方脸就适合佩戴边角偏圆、倒梯形粗框架的太阳镜;鹅蛋脸则比较适合佩戴框架粗细适中、形状偏椭圆形的太阳镜。脸型偏大者最好选购框架比较粗的宽大型太阳镜,这样可以将自己的脸衬托得稍小一些,也比较上镜。

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

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。

建议最好在正规的眼镜店进行挑选购买,太阳镜品牌、质量等有保证,也方便消费者在进行试戴、现场观察后再选购太阳镜。不过如果打算通过网购的方式选购太阳镜的话,建议最好选择有信誉的网店、大品牌的官方网站或专卖网店购买太阳镜,若要打算通过海外代购的方式来购买太阳镜的话,最好让对方出示小票、太阳镜吊牌的实拍照片,这样也比较放心。

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

意做好宝宝眼部的遮挡防护即可,可以选择给孩子戴遮阳帽。

当宝宝进入3岁后,视觉发育到了一个相对完善的程度,外出时间也增多了,宝宝可能在户外接触到更多的紫外线。当孩子处于强光环境中,譬如在雪山、海洋、草原、海滩等环境中,就需要给孩子佩戴太阳镜,为眼睛提供防辐射保护。但是,儿童在6岁左右眼睛和视力的发育才接近成人,6岁以下儿童尽可能少戴太阳镜,每次佩戴时间最好能控制在30分钟内,最长不要超过2个小时,进入室内或到阴凉处后就要立即摘掉太阳镜。

6岁以后的少儿连续佩戴太阳镜时间勿超过4小时。即使是成年人,也不提倡长期戴太阳镜,因为太阳镜会让人的眼睛处于相对暗淡的光线下,人的瞳孔会下意识地散大,如果人的眼睛长时间处于这种状态,视力会退化。长期戴太阳镜,还会造成眼睛前房角狭窄,可能导致房水引流不畅,时间长了,易诱发闭角型青光眼的急性发作。

其实,12岁之前都是儿童视觉发育的敏感期,佩戴太阳镜须慎重,只建议在阳光猛烈的户外佩戴太阳镜,而且连续

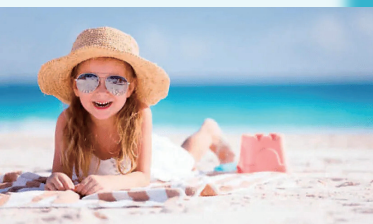
时间最好不要超过4小时。

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,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,尽量不要选择金属材质的,否则容易对孩子造成伤害;要由正规厂商生产。(王茜)



炎夏

挑一把遮阳伞从容应对烈日

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,伞布织纹紧密。

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》