

戴劣质墨镜比不戴更伤眼

□ 科普时报记者 孙越

夏季紫外线强烈,墨镜是户外出行的常用单品。市面上花哨平价的墨镜种类繁多,受到消费者的追捧。但近日,“墨镜不要再随便戴了”话题引发热议,这是为什么?

遮光≠防护紫外线

不少人存在误区,认为墨镜只要遮光即可。河南省立眼科医院视光学中心副主任石梦海表示,墨镜的核心作用是遮挡强光、弱化眩光、阻隔紫外线,保护眼内组织。墨镜分为遮阳镜、浅色装饰镜及偏光镜、变色镜等特殊功能镜。合格墨镜具备专业防紫外线防护功能,而劣质墨镜大多无防紫外线涂层,只能单纯弱化光线,无法起到护眼作用。

劣质墨镜的多重危害

劣质墨镜还有可能伤眼。石梦海介绍,人眼处于暗光环境时,瞳孔会从2-3毫米放大至6-8毫米,吸纳更多光线。佩戴深色劣质墨镜后,瞳孔会自主放大,却没有防护屏障,大量有害紫外线会直接侵入眼底,损伤眼部组织。

眼睛长期受紫外线照射,会加速晶状体老化,诱发白内障、黄斑病变、角膜损伤等眼病。同时,劣质镜片透光不均、色差明显,会迫使眼部肌肉持续调节,引发严重视疲劳,降低色彩辨别力,如开车时易误判信号灯。

此外,部分劣质镜架还有材质低劣、易碎裂等问题,接触皮肤会引发红肿、瘙痒等过敏反应。



AI制图

三招科学挑选墨镜

科学选购墨镜,石梦海分享了三个实用技巧。首先认准防护标识,标注“UV(紫外线)400”的镜片可阻隔400纳米以下全波段紫外线,标注“100%紫外线”则可完全吸收紫外线,防护效果最优。

其次优选镜片颜色,灰色、茶色、墨绿色镜片成像失真低、护眼效果佳,是日常首选。灰色适配通勤、开车,茶色适配雾霾、强光场景,墨绿色久戴舒适不累眼。而粉色、蓝色、紫色、亮黄色等多为装饰镜片,防护能力薄弱、色彩失真严重,不建议日常佩戴。

最后切忌贪便宜,尽量选择正规厂家生产、符合国家标准(GB39552.1-2020)的墨镜,远离路边无标识、无资质的杂牌产品。

石梦海提醒,佩戴墨镜进入室内需及时摘下,避免加重视疲劳。



看视频,长知识

补水保湿面膜到底有没有用

□ 科普时报记者 王文洁

日常护肤中,不少人认为长期敷补水保湿面膜可以改善肌肤干燥、缺水的问题。

上海市第七人民医院皮肤科主任医师王莉解释,单纯补水保湿面膜其实功效有限。敷面膜依靠封包原理,在短时间内给皮肤角质层快速补水。

不过,王莉表示,敷面膜补充的水分仅停留在皮肤表层,渗透不到真皮层。很多人分不清补水和保湿,补水是临时给皮肤角质层加水,保湿则是在皮肤表层形成一层“保护膜”,锁住水分。如果只补水不保湿,水分会迅速蒸发,皮肤反而越补越干,因此敷完面膜后,必须立刻涂抹面霜才能锁住水分。若敷面膜时间过长或使用频率过高,还容易损伤皮肤屏障。

如何做到科学护肤,王莉建议,一是早晚洁面后,用化妆水或喷雾为皮肤补水;二是使用乳液或面霜锁住水分,油性皮肤可选择清爽型乳液,干性皮肤适合滋润型面霜;三是做好日常防晒,有助于减少皮肤水分流失和光老化。



看视频,长知识

不喝咖啡就头疼?

近日,“31岁女子不喝咖啡就头痛欲裂”的话题引发热议,有网友表示自己也有同样困扰。

接受潮新闻采访时,浙江省人民医院越城院区神经内科主任医师林高平介绍,我们大脑中存在腺苷受体,正常情况下,腺苷分子与其结合后会抑制神经活动,让人产生疲惫、犯困的感觉。由于咖啡因和腺苷分子结构相似,进入大脑后会抢先占据腺苷受体、阻断困意,以此实现提神醒脑的效果。

长期喝咖啡的人,大脑为弥补抑制信号不足,需要长出更多腺苷受体来维持平衡。若突然停止咖啡因摄入,腺苷分子就会与这些新增腺苷受体结合,使脑血管扩张,引发头痛,这就是咖啡戒断反应。

为此,林高平分享了5条缓解咖啡戒断反应不适的实用方法。

一是不要一次性断咖啡,每日少喝1/4-1/2杯,让身体逐步适应。二是每日饮水1500-2000毫升,避免脱水诱发头痛。三是保证每日7-8小时优质睡眠,减轻身体不适感。四是多吃坚果、绿叶蔬菜、全麦面包等富含维生素B₁、镁等食物养护神经,少吃辛辣、油腻、刺激性食物。五是每周坚持3-5次、每次30分钟的散步、慢跑、瑜伽等运动,促进血液循环、舒缓神经、缓解头痛。

掌握这4点,夏日果切安心吃

免洗免切、一次吃多种水果、价格不高、配送便捷……随着盛夏到来,鲜切水果成了热门选择。但不少人都忽视了,一些看似诱人的街边果切,可能存在卫生安全隐患。

科信食品与健康信息交流中心副主任、副研究员阮光锋介绍,新鲜果蔬有表皮保护,能有效防止细菌入侵。但鲜果切因切割造成的机械损伤,会引发变色、变味、软化,以及微生物侵染导致的变质。

果切的安全风险主要集中在三方面:霉变水果滥竽充数、卫生情况堪忧、制作和存放时间不明。

掌握以下四点,选购食用更安心。

看资质:查验商家营业执照与食品经营许可证,经营范围包含“即食食用农产品”或“冷食类食品制售”。优先选择有透明操作间的品牌连锁店或大型超市。

核标签:根据《食用农产品市场销售质量安全监督管理办法》规定,销售即食食用农产品必须标明具体制作时间。购买时注意查看是否写明具体制作时间,不能只标注生产日期。

观外观:新鲜果切颜色鲜艳、果块饱满,若发蔫、渗水、褐变,说明已氧化或存放过久。新鲜果切应有自然果香,若有发酵味、酒味、馊味,说明已经变质,不可食用。同时,查看包装是否密封完好、无破损渗漏。

测温度:收到果切外卖后,用手轻触包装,全程冷链的果切手感冰凉;若常温则可能未全程冷链。

另外,还要注意的是,鲜果切收到后尽量在2小时内食用完毕;若需暂存,务必用保鲜膜密封,放入冰箱冷藏(0-4℃),存放不超过12小时。

(科普时报记者胡利娟综合整理)