



烈日下,太阳镜不仅是市民出行遮阳的“神器”,也是装酷扮靓的重要装饰品。专家提醒,如果消费者盲目追求款式而不是质量,就可能给眼睛埋下隐患。劣质太阳镜不仅没有防紫外线功能,长时间使用还会造成瞳孔扩大,使眼内进入更多光线,加大对眼睛的伤害。

选太阳眼镜别光顾“扮酷”

挑选太阳镜时应避开的误区

夏季在户外配戴太阳镜对眼睛有一定保护作用,好的太阳镜可以滤除阳光中96%以上的紫外线。然而,消费者在挑选太阳镜时,往往先挑颜色、款式,看是否美观、是否适合自己脸型,并不太关注预防紫外线的效果。

“如果不考虑时尚因素,最好选择茶色镜和黑色镜片,抗紫外线能力比较强一点。”眼科医生提醒,太阳镜并非人人都适用。太阳镜易引发瞳孔扩大,所以青光眼患者要慎用;近视合并散光的患者,可能因瞳孔扩大而出现球面像差加大影响成像质量。

医生建议市民挑选太阳镜时,注意避开以下误区:

误区一:所有太阳镜都防紫外线

并不是所有太阳镜都防紫外线,如果佩戴不防紫外线的“墨镜”,镜片

过暗,为了能看清东西,瞳孔会自然放大,进入眼睛的紫外线会更多,眼睛会受到损伤,出现眼痛、角膜水肿、角膜上皮脱落等症状,时间长了还可引发白内障。因此,市民最好到正规眼镜店购买太阳镜,并要看眼镜或包装上是否有“UV400”、“防紫外线”等标志。

误区二:只注重太阳镜的样式,对镜片质量和弧度大小却不在意

大镜框大弧度的太阳镜戴上头晕,这是因为太阳镜存在一定的度数,弧度越大,度数相对越大。有度数就会有光学中心,大镜框光学中心距离大于人眼的瞳距时,看到的事物就会出现凹凸不平,有些人戴上就会发生头晕现象,长期佩戴易使眼睛疲劳、干涩,损害视力。挑选太阳镜最好选择经过偏心技术处理的镜片,这样外侧

弧度大的地方不存在度差,看东西就不会变形,不会头晕。

误区三:幼儿园小朋友也戴太阳镜

需要特别提醒家长的是,6岁以下儿童最好不要戴太阳镜。因为他们的视觉功能还未发育成熟,需要更多明亮光线及清晰物象刺激。幼儿长时间戴太阳镜,眼底黄斑区不能得到有效刺激,会影响视觉发育,严重者甚至可能导致弱视。

误区四:太阳镜只在夏天才需要

很多人以为阴天太阳光不强,天气不热,就掉以轻心,不知不觉反而照射了更多紫外线。其实,太阳镜在一年四季都需要使用,不仅晴天要戴,阴天也要戴。即便是薄云之阴天,仍必须参考紫外线指数预报,做好防晒工作。



几招辨别太阳镜优劣

要挑选一副靠谱的太阳镜,牢记几个招数,就能帮助你迅速判断。

一是看镜片。镜片如果有划痕、杂质、气泡,都不要购买。拿着太阳镜对着日光灯看,如果镜面反射的日光灯影子是波浪状或者有水纹样的,证明镜片不平整,这种镜片佩戴之后对视力有损伤。

另外,市场上的偏光太阳镜部分产品使用厚度为0.7mm的树脂偏光镜片,由于镜片薄,在装配中很容易产生变形,选购时应注意。

二要看镜片材质。一般在市面上买到的太阳镜片有玻璃和树脂两种材质,当然还有更好的水晶镜片,但是价格不菲。而最好的太阳镜片应该采用偏光镜片,偏光镜片能有效滤除反射光和有害紫外线,并具有防碎、防磨等功能。

三要看标牌。正规的防紫外线太阳镜外包装按照国家标准必须标注防紫外线等级(UV),标注有UVA(过滤波长在320-420纳米)、UVB(过滤波长在275-320纳米)及UV400(过滤波长400纳米以下)三种,这三种都具有防紫外线功能。通常太阳镜的UV指数在96%-98%之间,一般来说,100%的UV指数是不太可能的。

四看“度数”。普通的太阳镜都是平光镜,不应带有光学镜片才有的“度数”。一般如果屈光度超过15%,你拿起戴上走一圈,就会有头晕目眩的感觉。配镜店一般都有可以检验眼镜“度数”的仪器,把太阳镜拿过去一验,就可知道你的太阳镜“度数”有没有超标。

五看透光比。太阳镜还有一项重要的指标光透射比,是透过镜片的光通量与入射光通量之比,也是一项强制性标准规定的重要性能指标。如果用浅色太阳镜作遮阳之用,配戴者将无法获得遮阳的效果。用遮阳镜作浅色太阳镜之用,影响配戴者视觉的清晰。

六是镜片颜色不能偏,应使周围环境的颜色不失真。在没有配戴太阳镜前,先观察红、绿、黄等颜色的物体,然后戴上太阳镜,观察同样的物体,两次观察的颜色不能偏色,否则会降低识别交通信号灯的能力。

一般来说,黑色、茶色、灰色的滤光效果不错。灰色镜片对任何色谱都能均衡吸收,戴镜后所看到的景物只会变暗而不会有明显色差。茶色镜片能滤除大量蓝光,可以改善视觉对比度和清晰度,在空气污染严重或多雾情况下配戴效果更好。

不同场景应选择何种太阳眼镜?

夏季里,紫外线非常强烈,如果不注意防护,眼睛很容易被“侵袭”,是的,太阳眼镜能有效阻挡紫外线。那么问题来了,如何选择合适的太阳镜?

□ 情况一:开车时

开车出行时眼睛看前方,经常会有刺眼的光射向眼睛,感觉很不舒服。下雨之后,阳光折射在路面的积水容易反射到眼睛,甚至导致眼睛难以睁开,实在危险,应该怎么办呢?

支招:戴偏光太阳眼镜! 配戴偏光太阳眼镜,可以过滤掉开车时刺眼的炫光,屏蔽掉雨后的地面反光,正常驾车行驶。

□ 情况二:户外活动

放假了,想进行户外活动,爬爬山、打打球,可是夏季强光刺眼,应该怎么保护眼睛呢?

支招:戴运动型太阳眼镜! 运动型太阳眼镜镜架材质轻便,不易变形,适合不同头围,戴起来舒适服贴,能让人在运动或休闲的时刻都能自由自在。

□ 情况三:近视了

眼睛近视了,又想戴太阳镜,如何是好?

支招:近视人群可以选择有度数的太阳镜或者太阳镜夹片。染色片可定制有度数的太阳镜。染色片是采用一种浸泡染色的工艺技术,将树脂镜片浸泡在溶有有机色素的热水中使镜片着色,染制而成;夹片式近视太阳镜也是一个不错的选择,在近视眼镜上另附加太阳镜夹片,经济,将夹片翻上翻下就能直接切换,使用起来非常方便。

□ 情况四:室内光线弱室外光线强
逛街的时候进进出出于不同的商场,通常商场外的光线强、而商场内的光线又比较暗,应该怎样调节?

支招:戴变色太阳眼镜! 配戴渐变太阳眼镜。镜片根据人的视远、视近来设计的。看远时可以遮挡光线,看近时清晰度增加,这种镜片的好处被体现。特别像在光线暗的地方,看近物就很方便了。对于逛街或是经常转换于室内室外之间的人来说,使用起来更方便。(本刊综合)

