

眼科医生的忠告 夏天出门戴上太阳镜



夏天防晒,不少人只注重皮肤,却忽略了眼睛这个容易老化的器官。

外出佩戴太阳镜,除了能阻挡刺眼的阳光,更重要的是,这种习惯还有助预防多种眼病。

● 紫外线可能 晒 出4种眼病

眼睛的角膜位于眼表的最外层,对紫外线敏感,从而保护眼内组织,但长时间紫外线照射,会引起角膜病变,比如日光性角膜炎,严重时还会引起角膜混浊,导致视力下降。除此之外,紫外线还容易对眼睛有以下伤害:

1.白内障。主要指老年性白内障,是老年致盲眼病之首。紫外线照射是白内障形成的重要原因之一,尤其是皮质性白内障与UVB(波长280-320纳米的紫外线,中波)密切相关。

研究发现,日照强的地区不仅白内障患者多,发病年龄也早,如西藏

发病率明显高于内地,南方也高于其他地区。

之所以在热带和高原地区发病率高,是因为晶状体几乎可以吸收全部波长在295-400纳米的紫外线。

2.斑变性。多指老年性黄斑变性,是60岁以上老人视力不可逆损害的首要原因。其中,黄斑长期慢性光损伤是原因之一,包括紫外线和可见光。

美国一项研究发现,夏天每天晒太阳5小时以上者,黄斑变性的发生概率是不超过2小时人群的两倍。

3.翼状胬肉。这是一种与结膜相连向角膜生长的纤维血管样组织,

不仅影响美观,还会引起角膜散光,导致视力下降,与风沙、灰尘、日光刺激有关。

过量的紫外线照射,风沙和尘埃刺激导致角膜缘周围组织出现非感染炎症,细胞血管的增生形成纤维血管性膜状物。

4.雪盲症。这种眼病主要是电焊、高原、雪地及水面光线反射引起的眼外伤。

紫外线通过光化学作用,造成角膜结膜急性损伤,使蛋白质凝固变性,角膜上皮坏死脱落。其中,波长280纳米的紫外线对角膜损伤最大。

● 5种颜色的镜片各有适用场景

一些人选择太阳镜时,往往从美观角度考虑。事实上,选对太阳镜片的颜色是护眼前提。清华大学附属北京清华长庚医院眼科主治医师王韧琰表示,不同场景各有推荐:

1.灰色,减少眩光。灰色深浅适中且可减少眩光,不会改变物体本色,让视野更清晰,视觉更舒适,适用于各种天气、环境。但灰色色调越暗,阻挡的光线就越多。

需要提醒的是,驾车时不要选颜色太深的镜片,如黑色,可能会因明暗交替的光刺激,出现视觉延迟,影响交通安全。

2.棕色,适合户外。棕色调镜片几乎能100%吸收紫外线、红外线和大部分蓝光,十分适合外出远足、打高尔夫或开车兜风时佩戴,不仅有助增强色彩对比度,让视物更清晰,且色调柔和舒适,能缓解视疲劳。

美国眼科学会表示,棕色调太阳镜也是水上运动的最佳选择。此外,佩戴茶色太阳镜也适合视力不好的中老年人。

3.绿色,缓解视疲劳。绿色镜片具有良好的对比度,既能平衡颜色,

也能过滤一些蓝光,减轻视疲劳。

4.黄橙色,大雾天能提亮。有时虽是阴天,但紫外线仍然强烈,黄色或橙色太阳镜可使更多光线透过镜片,增强光线对比度。

此外,在黄昏或大雾等光线较弱时开车也可佩戴黄色或橙色太阳镜,增加视物清晰度。

5.红色,不晃眼。红色或玫瑰色太阳镜可大幅改变色彩,同时能提高对比度,适合用于滑雪等光照强烈的环境。但由于容易造成色彩失真,设计类工作人员不要选择。

● 戴太阳镜有哪些注意事项

成都市第二人民医院副主任医师宁蔚夏提醒,太阳镜不能随便选,否则没有防护效果。具体可以参考以下建议:

1.去专业眼镜店选配。确保质量,认准正规商家,到专业眼镜店选配,如有眼病或视力问题,应征求眼科医生的意见。

2.近视人群选灰、茶色镜片。北京医院眼科主任医师夏群表示,近视人群选择近视太阳镜首先要考虑的是镜片,最好是树脂镜片。其次是颜色,太浅的滤光作用小,太深的影响视力。最好选用灰色、茶色的镜片,试戴时要看有没有眩光感,透光度不高。

3.太阳镜的保质期是两年。镜片长时间暴露在日光下,会降低防紫外线能力,长时间不更换,容易造成角膜受损,引发视力问题,最好两年一换。

2023年,巴西圣保罗大学学术团队完成的一项研究发现,太阳镜的防紫外线效果会随时间推移而减弱。如果每天戴2小时太阳镜,两年后其防紫外线的功能就会大大下降,必须更换。

4.戴帽或打伞也要戴太阳镜。打遮阳伞、戴遮阳帽,也要戴太阳镜,因为前者只能遮挡某些方向的紫外线,但防不住地面方向反射过来的紫外线。

需要提醒的是,太阳镜并非每个人都适合戴。青光眼患者、眼球发育不良(小眼球、小睑裂、小房角)被称为青光眼素质者、色盲和夜盲症患者、视神经炎和中心性浆液性脉络膜视网膜病变患者、视功能处于发育阶段的学龄前儿童等,都不宜佩戴。

(来源:生命时报 微信公众号《眼科医生的忠告:夏天出门戴上太阳镜》)

每天中午做一件事 就能养心

立夏后气温逐渐升高,人体代谢变快,负担加重的心脏更需要保护,方法之一就是每天午睡。

立夏起,为什么要 养心

中医五行学说里,夏季对应火,而人体五脏的心也属火,夏气与心气相通,故夏季养生以养心为先。

立夏以后,自然界中阳气渐长、阴气转弱,气温逐渐走高,人体心气也逐渐旺盛,体内新陈代谢加快。蓄养心阳、通调血脉,是这个节气的养生重点。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》记载:夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实。夏三月是指从立夏到立秋前的这段时间。立夏、小满两个节气都在农历四月前后,称之为孟夏,即夏之初。此时天气渐热,植物繁盛,有利于心脏的生理活动。养生要顺应自然界大气相交之时的这个特点,注重对心脏的养护。此外,生活中要重视静养,应避免大喜大怒、过度思虑等耗伤心气。

做4件事,能护好心血管

夏天闷热干燥,中医认为,热可生火,容易导致心神不安、失眠多梦,长期如此,可能伤心。要想养好心血管,从立夏这天起,就要培养以下习惯。

1.每天午睡半小时。夏季人体新陈代谢加快,心脑血管血液容易供给不足,需要养成午睡的习惯。

中午11点至下午1点是心经循行的时间,此时应避免劳累,适当午休,有利于舒缓心血管系统,降低心血管疾病的发生风险。由于此时阳尽阴生,还要注意停止活动,保持身心安静。由于夏天白昼时间长,人的睡眠时间可能会缩短,午睡能弥补睡眠不足的问题。需要提醒的是,午睡30分钟为宜,时间长了容易导致下午精神不振,最好在床上午休,有利于气血运行。午休时,即使睡不着也要闭目养神。

2.忌大汗淋漓。中医认为,汗为心之液,剧烈汗出会损伤心阴,出现心悸、心烦等症状,进而导致心血管疾病的发生。比如,剧烈运动导致大汗淋漓。推荐太极拳、八段锦、瑜伽以及游泳等运动。

3.多吃养心食物。可以适当多吃鸡蛋、鸡肉、莲子、桂圆、小米等养心的食物,为即将到来的暑热天气打下身体基础。

4.提醒自己少生气。气温升高,人们也容易烦躁不安。人的精神、意识等活动都受心脏支配,夏天是极易心浮气躁的季节,静心要有平和的心态,不要大喜大怒大悲。研究发现,人的情绪起伏过大时,免疫力也会降低,所以要以静养心,多用绘画、书法、音乐、下棋、种花、钓鱼等方式来缓解急躁情绪。

常按这个穴位,心脏越来越好

穴位养生方面,可以选择神门穴(位于腕横纹靠近小拇指一侧的凹陷处)养心安神。



神门穴为心经原穴,是心脏原气所经过和停留的部位。神门,顾名思义,是心神出入通达之处,心藏神,主司人体精神、意识、思维和情志等心理活动,以及统帅全身脏腑、经络、形体、官窍等生理活动。

通过平缓和地按揉神门穴,可以达到养心安神、宁心助眠的作用,神安则心血管收缩和缓有力,将血液运行至全身,心情平和不急躁,以顺应夏季节气变化。

(来源:生命时报 微信公众号《立夏后,每天中午做一件事就能养心》)