

# 夏天紫外线增强 防晒别忽略了眼睛

又到了出门走一圈就能“流掉两斤汗”的炎炎夏日，热是免不了的，而在防晒这件事上，大家可谓煞费苦心。

防晒霜、遮阳帽、太阳伞齐上阵，各类防晒衣和面罩也是必不可少。总之，越注重皮肤防护，就仿佛越要把自己包裹得像粽子一样。还有人干脆用起终极大招：不出门。

不过，许多人却百密一疏，忘记了最该防晒的部位：眼睛。

## 夏天，眼睛更需要防晒

为何眼睛也需要防晒？最直接的原因，就是阳光中的紫外线（Ultraviolet），又称UV射线。

其中，UVB射线（280~320nm）会作用在皮肤的表皮层，人们常说的“晒红了”，就是它的杰作，而UVA（320~400nm）则会深入真皮层，导致皮肤变黑、变老。

虽然紫外线的强度会受到臭氧层厚度、云层变化和地面反射等因素的影响，但整体而言，夏天的时候，紫外线的强度会达到全年最高。

由于紫外线的波长为400纳米，低于肉眼可见光的400至700纳米之间，所以眼睛遇到光照时自动做出的收缩瞳孔、闭眼、眯眼等防护在它面前几乎是失灵的。

若长期接收紫外线，眼睛的各个组织都会遭到不同程度的损伤。

有报告指出，紫外线会诱发眼皮的皮肤癌变，如基底细胞癌、鳞状细胞癌以及恶性黑色素瘤。穿过了眼睛的第一道屏障之后，紫外线会接着刺激角膜，令其发炎，引起疼痛、流泪。

当紫外线进入晶状体，则会促进自由基的生长，导致晶状体蛋白变性、氧化、聚合，通俗理解，就是让本来清澈的晶状体变浑浊，进而形成白内障。

紫外线对眼睛的伤害还不止于此，它甚至会影响到我们提供了90%以上视觉信息的黄斑。黄斑位于视网膜中心部位，当紫外线损伤黄斑区域的感光细胞和色素上皮细胞，罹患黄斑变性的风险就会大大提高。

当然，要防的也不只是紫外线。强烈的阳光本身就容易引起各种麻烦，假设开车时一拐弯正好逆光，一个下意识地闭眼，就会造成安全隐患。

不过，也无需太过担心。眼睛的防晒，其实说难也不难。你在电影里经常见到的“墨镜”，就是最好的防晒工具。

墨镜有个学名：太阳镜。许多研究指出，一副合格的太阳镜，可以遮挡住大部分紫外线，起到保护眼睛的作用。

但太阳镜的选择同样是门学问，在不同的场景下，如果戴了不匹配的太阳镜，反而可能事倍功半。

## 太阳镜越贵越好？

许多人会惯性以为，贵的就是好的，但实际上，选对了类型才是最首要的。因为，并非所有的太阳镜都有防晒功能。如果买到没有防晒功能的太阳镜，深色的镜片会让瞳孔张大，反而容易



受到紫外线的影响。

想买到合适的太阳镜，最好仔细查看说明书，看是否标注了UV400或UV100%，这类太阳镜的镜片，有的是通过添加特殊的金属物质来吸收紫外线，有的是镀了膜以反射紫外线。总之，能够有效保护你的眼睛不受到紫外线的侵袭。

在颜色的选择上，首推灰色、茶色、绿灰色这三种，对光谱的吸收均匀，色差小。至于镜片颜色的深浅，同样值得注意，毕竟，太阳镜要防的不只有紫外线，还有强光。颜色深浅不同的太阳镜，功能也有所差异。

这里就要引出一个概念：透射比（CAT），可以简单理解为太阳光穿过的比例。太阳镜的透射比会随着镜片颜色的从浅至深而由高变低。

### 1. CAT1类

这类太阳镜的镜片往往颜色较浅，看上去很时尚美观，但它的透射比却高达43%到80%，在光照强烈的时候，就显得聊胜于无了。建议在阴天逛街或者拍写真时用。

### 2. CAT2类和CAT3类

这两类太阳镜也是目前市面上最多的，可以放心挑选，它的透射比在8%到43%之间，适用于大部分场合。

### 3. CAT4类

此类太阳镜有些像是“功能性”太阳镜，其镜片颜色较深，透射比在3%到8%之间，比蒙上块黑布清楚不了多少。所以，它多用于户外运动。

这里一定要注意，开车时千万别戴。不然，前面有了障碍物也看不清。

## 关于太阳镜，你还需要知道这些

### 1. 小孩子也要戴太阳镜

紫外线对眼睛的影响是从小就有且累积一生

的。

同时，大人们眼睛中的角膜和晶状体可以过滤约100%的UVB射线和98%的UVA射线，令视网膜得到保护。但小孩子发育不成熟，年纪越小，视网膜受损的概率与程度越高。

美国儿科学会建议，6个月以上的小孩子，若在晴天出门，最好佩戴系数达99%至100%的太阳镜。也就是我们上面提到的，标注UV400或UV100%的太阳镜。

### 2. 戴太阳镜，不是件一劳永逸的事

很多人在买太阳镜时会精挑细选，因为觉得这可能要佩戴很久。但事实上，太阳镜也有使用周期。

紫外线携带的极高的能量，会令太阳镜的材料老化，在日常的使用中，太阳镜镜片表面的镀层也会发生磨损、氧化，太阳镜吸收与反射紫外线的功能也会因此下降。

许多知名厂商给出的建议是，两到三年一换。如果你平时在户外的频率不高，对太阳镜的保管也比较好，则可以适当延长年限。

谨记，太阳镜也是耗材，不必挑太贵的，只需要选择符合标准的，这样在换的时候也不会太心疼。

### 3. 有了太阳镜，也不是万无一失

防晒太阳镜虽然能有效隔绝紫外线，但它毕竟不像防护镜一样能牢牢贴在皮肤上，还是会有一些漏网之鱼。除了在选择太阳镜时选择镜片大的、贴合度高的，还要注意，平时出行最好佩戴太阳帽，进一步减少阳光和紫外线的进入。

同时，紫外线最强的时间最好减少外出。

（来源：科普中国）

建德人——浙江文明的曙光

挖掘建德优秀传统文化 弘扬“建功立德”地域人文精神

建功立德

德文化

打造美丽环境 培育美丽经济  
建设美德家园 塑造美丽人文