

天气炎热,你的太阳镜选对了吗?

炎炎夏日,防晒霜、遮阳帽、太阳伞、太阳镜齐上阵,各类防晒衣和面罩也是必不可少。对于眼部防晒来说,太阳镜是不错的防晒工具。那么,如何来选购最适合自己的太阳镜呢?

学会选购合适的太阳镜

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。太阳镜的选择是门学问。在不同的场景下,如果大家戴了不匹配的太阳镜,反而可能事倍功半。许多人会以为,贵的就是好的,但实际上,选对了类型才是最重要的,因为并非所有的太阳镜都有防晒功能。如果大家买到的是没有防晒功能的太阳镜,深色的镜片会让瞳孔张大,眼睛容易受到紫外线的影响。

想买到合适的太阳镜,大家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材料来吸收紫外线,有的是镀了膜以反射紫外线。总之,它们能够有效保护眼睛不受到紫外线的侵袭。

在颜色选择上,大家应首选灰色、茶色、绿灰色这三种颜色的太阳镜,它们对光谱的吸收均匀,色差小。需要注意的是,太阳镜要防的不仅有紫外线,还有强光。颜色深浅不同的太阳镜,功能也有所差异。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从浅至深

而由高变低。

CAT1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,就用处不大了。大家可以在阴天逛街或者拍写真时用。CAT2类和CAT3类太阳镜是目前市面上最多的,透射比在8%到43%之间,适用于大部分场合。CAT4类太阳镜的镜片颜色较深,透射比在3%到8%之间。所以,它多用于户外运动。大家在开车时千万别戴,否则,前面有了障碍物也看不清。

需定期更换太阳镜

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

紫外线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会因此下降。许多知名厂商给出

的建议是太阳镜要两到三年一换。如果大家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。

但有了太阳镜,并不是万无一失的。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。除了在选

择太阳镜时选择镜片大的、贴合度高的,大家还要注意平时出行最好佩戴太阳帽,进一步减少紫外线进入眼睛。

同时,11:00-14:00是一天当中紫外线最强的时间,此时大家最好减少外出。

据科普中国



当心空调吹出“致命”病

盛夏时节,天气炎热,不少人家中已经开始使用空调。但长期未使用的空调如果未经清洗就直接使用,可能存在健康隐患!

军团菌偏好温暖潮湿的环境,而夏季的炎热潮湿是它繁殖的绝佳时机。空调若不经常使用、清洗,其散热片及冷却水系统中会积聚大量军团菌。当空调送风时,军团菌以气溶胶的形式散布到空气中,若被免疫力低下的人体吸入,

很容易发病。

军团菌肺炎是由军团菌引起的,以肺炎为主要表现的全身性疾病。军团菌肺炎侵入人体大约10天后发病,临床症状包括发热、咳嗽、咳痰、呼吸困难等非特异性呼吸道症状,以及头痛、肌痛、腹泻、恶心、呕吐、横纹肌溶解、急性肾功能损害等多种肺外表现,严重者可导致休克甚至死亡。每年6月至9月是军团菌肺炎的高发期。

因此,大家在启用长久未使用的空调之前,务必进行一次彻底的空调清洗、消毒和清洁,不但要清洁过滤网,还要对散热片、冷却盘、排气管定期清洗。大家在清洗过程中,应佩戴密闭性好的口罩,以免吸入致病菌。另外,大家要避免长时间在密闭环境中使用空调,应定时开窗通风。患有呼吸道疾病的人更应尽量缩短开空调的时间。

根据国家应急广播

新闻速读

本地新闻

1.近日,烟台首个慈善文化宣传基地在芝罘区南尧婚庆产业园正式揭牌成立。基地揭牌成立后将把慈善文化和公益国学教育紧密结合,广泛开展多种形式的公益国学讲座。

2.手足口病和疱疹性咽峡炎都是由肠道病毒感染引起的常见传染病,传染性和传播能力很强,极易在学校和托幼机构等场所引起流行。近日,烟台市疾控中心专家提醒,家长和老师要重视肠道病毒感染。

3.据山东高速烟台发展有限公司日前消息,从6月21日起,S17蓬栖高速原大辛店收费站正式更名为丘山谷收费站。

4.为全力配合芝罘区万马产业园、中电智谷、汽车产业园等重大项目建设,近日,烟台市自然资源和规划局芝罘规划管理办公室靠前服务,高效完成了电厂东路、珠玑路北侧规划路、通二路、通三路等配套道路的建设审批。

5.6月23日,烟台市老年医学学会成立大会在八角湾国际会展中心举行,标志着我市老年医学学科建设、学术研究和健康服务进入了一个新的发展时期。

国内新闻

1.6月22日,我国在西昌卫星发射中心用长征二号丙运载火箭成功发射中法天文卫星。该卫星是中法两国联合论证研制的空间科学卫星,是迄今为止全球对伽马暴开展多波段综合观测能力最强的卫星,将对伽马暴研究等空间天文领域科学发现发挥重要作用。

2.6月24日,2023年度国家科学技术奖在京揭晓,国家最高科学技术奖获奖者名单中再添两位科学家——85岁的摄影测量与遥感学家李德仁院士和61岁的凝聚态物理领域科学家薛其坤院士。自1999年科技奖励制度改革以来,共有吴文俊、袁隆平等37位科学家荣获国家最高科学技术奖。

3.据国家医保局日前消息,目前医保码已广泛应用于就医购药、医保查询、医保转移接续、办理跨省异地就医备案等医保业务场景。为帮助更多参保人,除人脸识别激活医保码外,医保部门增加了医保码线下激活、亲情账户线下绑定两种服务。

4.近日,科研人员在大熊猫国家公园荣经片区发现了一个凤仙花科凤仙花属植物新种,并根据发现地命名为“荣经凤仙花”。

5.近日,我国海上最大自营油田——绥中36-1油田累计生产原油突破1亿吨,成为我国第一个生产原油超亿吨的海上油田。

6.近日,科研人员通过对嫦娥五号钻采岩屑月壤的观察分析,首次发现了天然形成的少层石墨烯。

7.今年5月初,北京市海淀区水务局水生态健康监测团队在上庄水库沿岸执行水生昆虫调查时,首次发现类低斑蜻昆虫。近日,经过北京林业大学相关专家复审鉴定后,最终确定为《世界自然保护联盟濒危物种红色名录》(IUCN2006年ver3.1)中极度濒危(CR)的昆虫纲蜻蜓目昆虫——低斑蜻。