

# 墨镜颜色炫酷 会伤害眼睛

进入初夏,阳光灿烂,爱美的人们在做好防晒的同时,可别忘了,眼睛也需要防晒,而简单实用的方法就是——戴墨镜。戴墨镜不仅能防止紫外线进入眼内,还能预防多种眼部疾病。不过,选错了墨镜,不但没法防晒,反而还会伤眼睛。那么,该如何选购太阳镜呢?

**购买正规产品** 购买墨镜,应该购买有国家质量监督批文、证书的产品,还要检查产品有无品名、颜色、质量级别、生产厂名和商标、防紫外线程度、偏光与否等标志和说明。

**选对颜色** 墨镜颜色越是炫酷,对眼睛反而越有害。防紫外线效果较佳的是茶色、墨绿色、灰色。这三种颜色的镜片几乎可以吸收100%的紫外线,而且成像效果较好,眼睛不容易疲劳。其次,是红色系、黄色系的镜片。

**注意贴合度** 买墨镜一定要注意镜片与脸的贴合度,有弧度的墨镜更贴合脸部,这样防晒效果才会更好,尤其把眼睛周围都包裹住,扣在眼部,防晒效果较好。环境

不同,最好戴不一样的墨镜。比如,经常在无遮蔽物的高速路上开车的司机,到海边湖畔度假、钓鱼的人会遇到水面的强烈反光,这时可以选择买偏光镜片的墨镜。

**注意眼疾** 早期白内障患者要戴墨镜,但白内障发展到中晚期,就不能戴墨镜了。此时眼压偏高,戴墨镜的话,瞳孔散大,同时会诱发眼压升高,会导致眼球胀痛等不适症状。老年人若视力下降,要到眼科检查一下有没有白内障、黄斑变性、糖尿病眼病等。若有这类眼底病变,视力本来就差,再戴着墨镜,处在比较暗的环境中,反而不太安全。

钱琦



■靓丽坊



## 香烟燃烧你的颜值

一般人都知道吸烟有害健康,却少有人知道吸烟还会让人的皮肤变差,让人变得苍老。

**皮肤缺血** 吸烟者血液黏度增加,导致皮肤微循环不畅,氧及营养成分难以满足正常生理需要,进而导致皮肤的更新功能降低,易发生皮肤老化。

**胶原蛋白流失** 尽管皮肤内的弹性纤维含量甚微,却对皮肤弹性至关重要。研究发现,烟草提取物可以抑制胶原合成,导致皮肤张力下降,易产生皱纹。

**受损难修复** 皮肤真皮层内的转化生长因子具有生长促进作用,促进细胞外基质蛋白的合成,对皮肤受损后的修复和瘢痕形成

具有重要作用。研究显示,烟草提取物可促使该因子功能下调,导致皮肤抵抗力及修复、再生能力下降。

**加速氧化** 吸烟可通过提高氧化应激水平致使大量胶原蛋白遭到破坏,促使皮肤老化。此外,吸烟过程中习惯性的嘴角动作与烟雾刺激引起的长期下意识眼球偏转可以产生皱纹,也在一定程度上加重了皮肤老化的程度。吸烟导致眼角及上下唇出现放射状或呈直角的皱纹。无论是为了健康,还是为了美丽,都请拒绝吸烟。

中国疾控中心控烟办  
副主任 姜垣



## 保养砧板 有办法

砧板多选用红毛柳树,南方的橄榄树、银杏树、椴树等,其中银杏树为最好,它质地紧密,斩、剁时木屑不易脱落,有韧性,经久耐用,价格昂贵。可以用下列办法保养砧板。

■新砧板应先用盐水涂于表面或浸在盐水内1小时左右,使木质收缩,质地更为坚实耐用。

■刚买回的砧板为防止以后开裂,可用粗铁丝沿周边上、中、下固定三道,或者用新鲜的厚猪肉皮沿周边包裹一卷,连接处用铁钉固定。

■使用砧板时,不可专用一处,应四周旋转使用,以免发生凹凸不平;另外注意正反两面变换使用。

■如发现砧板凹凸不平明显时,应该用铁刨轻轻去除凸起部分,不要用斧头砍,以保持砧板表面平滑。

■砧板使用后,要刮清擦净,立放在厨房吹干。

■砧板长期不用时,应取塑料袋密封包装存放,以防风干裂口。

■见砧板面有干裂纹或裂口时,即将砧板立即放淡盐水中浸泡片刻,或在裂口处撒上细盐,可有效保养砧板。

李志良

## 旅游迷路 巧辨方位

到陌生地方去旅游,往往容易迷失方位,尤其是老年人,可采取以下几种方法辨认。

**指南针** 将指南针持平,红色指针就会指向北方。注意:测试时,要远离口袋中的刀子、铁制背包扣、铁轨、电线等,以免因磁力作用受影响,会使指南针测试不够准确。

**手表** 将手表摘下托平。用时针指向太阳。这时,时针12时形成的夹角平分线就是南方。或者把测试的时间(按24小时计算)除以2,然后算出的时针方向与太阳对直。这时,12点所指方向的位置就是北方。这种方法仅指身处北半球。

**北斗七星** “斗”的前沿有两颗星。延长两星4倍的距离,就能找到北极星,也就是正北方向。

**庙宇** 庙宇一般坐北朝南。清真寺的门朝东方,因为礼拜者要面向西方行礼。蒙古包的门一般是面向背风的一面,也就是东南方。

张汉武



生活小妙招

### 妙用啤酒

**消暑止渴** 夏日炎热,饮一杯加冰块的啤酒,有生津止渴的作用,既可降温消暑,又可补充人体出汗过多而丧失的营养。

**美容润肤** 每天用少量啤酒涂在面部,待20分钟后再用清水洗去,1天2-3次,能使面部皮肤细腻嫩滑。

**清洁牙齿** 啤酒是一种很好的牙齿冲洗液,啤酒像氟化物一样,能有效地防止蛀牙。

**除头皮屑** 头上皮屑多,可用啤酒先把头发浸湿,待15分钟后,再用清水冲掉啤酒,洗净头皮,每日2次,4-5天便可把头皮屑除净。

**防治便秘** 夏天在野外作业的人因汗水流失过多,较易发生便秘,若坚持在每天上班前饮1杯啤酒,既能防暑,又能防治便秘。

**回乳消肿** 啤酒是以大麦芽为主要原料制成的,有回乳作用。哺乳妇女在婴儿断奶时,每天喝1-2杯啤酒,可抑制奶水分泌,消除乳房胀痛感。

### 科学洗脸

●用沾湿的热毛巾烘脸,使毛孔张开。

●洗过脸后,用手轻拍面颊,以使水分吸收。

●先用温水将脸部清洗干净,再以冷水浸洗,可使肌肤紧绷不致松弛。

●平常的水刺激不到的鼻子和眼皮,可用双手捧水泼洒。

●用棉花或小块纱布沾水,贴在脸上各部位,5分钟后取下,即会呈现光泽。

●用棉布包冰块,轻触脸颊,亦可除去汗渍。

杨吉生