



迎接新年

戴隐形眼镜要美丽也要健康

快过年了,很多戴眼镜的女性想改变形象,迎接新年,比如戴上隐形眼镜,画个精致的妆,美美地出现在亲朋好友面前。而春节各种娱乐活动齐上阵,我们很容易忽略配戴隐形眼镜时可能遭遇的隐患。那戴隐形眼镜有什么注意事项呢?

从医学上来说,戴隐形眼镜的确存在一些风险,比如有可能导致角膜缺氧和感染,但是只要挑选正规、适合的隐形眼镜,配戴时注意清洁卫生,通常还是很安全的。下面给大家说说怎么挑选和配戴隐形眼镜,以及春节期间配戴隐形眼镜的注意事项。

戴隐形眼镜前先检查

1. 给眼睛做个检查 由于隐形眼镜直接和角膜接触,所以需要先去眼科检查自己是否适合配戴隐形眼镜。医生会评估角膜状态、泪液分泌情况、眼压是否正常以及其他一些情况来综合判断是否可以配戴隐形眼镜。如果眼睛存在炎症、干眼、眼压过高或其他眼病,或者存在严重糖尿病等全身疾病,又或者长期处于烟雾、粉尘等工作环境等,都不建议戴隐形眼镜。

2. 做隐形眼镜验配检查 隐形眼镜和普通框架眼镜相比,除了要明确配戴的度数外,还需要确认大小,也就是“基弧值”。基弧,简单来说就是眼睛的曲线弧度。每个人角膜(黑眼珠)的大小和弧度是不同的,一般人可以不用太过在意这个基弧值,但如果角膜太大或者太小,普通大小的隐形眼镜可能戴不了,这也是有些人怎么都不适应隐形眼镜的一个原因。因此,第一次戴隐形眼镜,最好去专业机构测量一下,确定自己的基弧大小。

具体产品该怎么挑选

1. 看度数 由于隐形眼镜是直接戴在眼睛里面,不像框架眼镜和眼睛之间存在距离,因此度数和框架眼镜并不完全一致。如果度数不高,在400度以下,直接参考框架眼镜的度数购买就好;近视度数在400~600度的,隐形度数选择减掉25度;600~800度的减掉50度;800~1000度的减掉75度;1000度以上的减掉100度。

如果有散光且度数不高,可以适当增加一点隐形眼镜的度数,比如400度近视同时有50度的散光,那可以选425度的隐形眼镜。如果散光度数过高,普通的隐形眼镜可能就达不到很好的矫正效果了,最好定制带散光度数的隐形或者硬性隐形眼镜(RGP)。

2. 看透氧性和含水量 隐形眼镜可能会引起角膜缺氧,而透氧性越好,角膜就能更好地呼吸,相对不容易缺氧。通常镜片越薄,含水量会越高,透氧性也会越好。不过含水量过高,镜片可能会吸取眼睛的水分,有可能加重眼睛干涩的症状,因此,选择含水量40%~60%范围内相对比较合适。

透氧性还和镜片的材质有很大关系。一般的隐形眼镜多为水凝胶材质,更好一些的是硅水凝胶材质,最好选择硅水凝胶材质的。

3. 看周期 隐形眼镜能配戴的时间,比较常见的有日抛、月抛、半年抛、年抛等。通常周期越短,相对来说越安全;周期长的,相对经济划算。不建议选择半年抛以上周期的产品,因为时间长了,蛋白沉淀很难清理干净,并且镜片划痕等磨损通常会很严重。当然,你买年抛的,戴半年就丢掉也可以。

周期短的隐形眼镜,一般都很软,对于一些新手来说,可能很难戴进去。所以,建议新手可以从半月抛、月抛的开始练手,等搞



戴熟练后根据需要换短周期的。

4. 购买途径 隐形眼镜属于三类医疗器械,需要去正规的机构购买,最好在实体店购买,如果在网上购买,要注意该网站或网店是否具有隐形眼镜的销售资质,或选择正规品牌的网上旗舰店进行购买。

春节期间戴隐形眼镜注意事项

1. 配戴时间莫过长 春节期间,娱乐时间长,要记得每天戴隐形眼镜的时间不要超过12小时,不超过8小时更安全,尤其是千万不要戴着休息、过夜。

2. 摘戴前洗净双手 过节时,不管在哪里,戴镜和取镜前都要先洗手,防止细菌侵入眼睛。洗净手后,用护理液冲下手指,再开始摘戴眼镜,如果要化妆或卸妆的话,就先戴镜后化妆,先摘镜后卸妆。

3. 注意保质期 无论是隐形眼镜还是护理液一定要在保质期内使用。建议最好买小瓶护理液,开封1个月内能用完的更好,时间越长,越容易滋养细菌,通常3个月内用不完建议就换新的。

4. 经期、感冒等特殊时期不要配戴隐形眼镜 女性若在过年期期间碰上“大姨妈”或在感冒、孕期等特殊时期,最好不要配戴隐形眼镜。经期前及经期过程中,眼压会比平时增高,眼球四周也较容易充血。而感冒期间手上往往带有大量的病菌,它们很容易在摘取、配戴隐形眼镜的过程中,被带入眼中。

5. 游泳、SPA、泡温泉不宜配戴隐形眼镜 过年期间,很多女性会选择用游泳、做个SPA或泡个温泉来放松心情,这个时候就要注意了,最好不要配戴隐形眼镜。隐形眼镜含有水分,具有吸

附性,水中病原微生物很容易沉积在镜片上,而SPA、泡温泉因水温偏高,镜片在高温下容易脱水,导致镜片黏在眼内不易摘取,也会对眼睛健康产生不利影响。

6. 长时间乘飞机忌戴隐形眼镜 有些女性选择和家人一起出境游,感受各个国家不一样的风土人情。要提醒的是,如果长时间乘坐飞机,最好不要配戴隐形眼镜。机舱内干燥空气和气压失衡,会使配戴隐形眼镜的眼睛出现各种不适现象。如高空的气压会影响角膜的弧度,使隐形眼镜容易变形,对角膜产生伤害,舱内干燥的空气会使眼球表面的水分迅速蒸发,使眼睛产生干涩感。

此外,春节期间烧烤、吃火锅,或是在乡下厨房烧庄稼秸秆时,尽量不戴隐形眼镜。隐形眼镜属于高分子材料,熔点较高,吃烧烤或火锅不足以导致隐形眼镜融化,但高温环境会加速镜片水分蒸发,导致镜片变形,在取下镜片时可能破碎,划伤角膜。因此,接近明火、高温时,尽量配戴框架眼镜。

还要提醒大家的是,如果眼睛出现不适,就要赶紧摘掉隐形眼镜,多多观察眼睛状态,若不适的感觉持续存在,得尽快去医院诊治。

首都医科大学硕士研究生 游玉霞

羽绒服会穿显身材

中长款收腰羽绒服显高 中长款羽绒服一直是比较受欢迎的款式,长度在膝盖以上或盖过膝盖一点点,穿上后既保暖,又可以拉长身材比例,如果是收腰款,会更加凸显腰身,显得体型窈窕,显瘦又显高。

“上松下紧”更显瘦 上身穿一件宽松的羽绒服,下身搭配紧身或修身的裤装,“上松下紧”的穿搭可以凸显身材比例,使腿部线条看起来更加修长纤细,不会给人一种全身都臃肿的感觉。但需要注意的是,如果自己本身并不是大长腿,也没有纤瘦的身材,就不要穿紧身裤,否则只会暴露身材缺点。如果要搭配,可以选择A字裙或伞裙,能够很好地遮住腿部赘肉。

不要过分追求肥大风格 近年来肥大风格的衣服又重回时尚舞台,它蓬松、有型,但值得注意的是,这里的“蓬松”是指廓形明显,而不是单纯的大。肥大绝不是纯粹的尺码大,比如你是S号的身材穿了一件XL号的羽绒服,只会让整个人看上去特别臃肿。在冬天,内搭的衣服都比较厚重,如果选了一件不合身的肥大羽绒服,会将你的上半身拉宽好几倍。

聂勇

泡温泉别忘护肤

现代社会,喜欢泡温泉的女性越来越多,中医学认为,温泉有温通经络、活畅气血等功效,有利于滋养皮肤。但泡温泉时也要记得做护肤措施,才能达到最佳美容效果。

泡温泉前先卸妆 泡温泉前一定要仔细清除彩妆,千万不要嫌麻烦,因为干净的肌肤才能充分吸收温泉中的矿物质成分。

沐浴后再入池 最好花10分钟的时间来沐浴,这样做可清洁肌肤,加速血液循环,使人体更快适应温泉温度。

泡完给皮肤补水 泡完温泉后,及时用保湿水拍打面部,这样能使张开的毛孔迅速收缩,保留吸收的有益物质,滋润肌肤。还可以趁新陈代谢加快时,敷一个保湿面膜,这样肌肤更易吸收面膜里的养分。此外,多喝点矿泉水或绿茶,也可为身体和肌肤补充水分。

董绍军

