

白内障竟会“晒”出来 夏日出行也要给眼睛“打伞”

炎炎夏日，人们在外出时都会给皮肤做好防晒。不过，你给眼睛防晒了吗？世界卫生组织发布的一项数据显示，全世界有超过200万例白内障病例可能是由长期阳光暴晒所致。美国的一项研究也发现，每天晒太阳超过5小时以上的人，其发生老年黄斑变性的几率是日晒不超过2小时的人的两倍。

对此，眼科专家表示，在夏季，对于一些有基础眼病的老年人做好眼部防晒很有必要，同时少年儿童也要加强眼部防晒。



长期暴晒或导致白内障

白内障是临床中十分常见的致盲性眼病，它是由于眼睛晶状体出现混浊而引起的视力下降。人的眼睛犹如一部照相机，晶状体相当于照相机的镜头。而患上白内障时，就如同照相机的镜头变混浊了，导致难以拍摄出清晰的照片一样。白内障往往是在不知不觉中发生而且缓慢发展的，除了常见的视物模糊、视力下降，还有视物颜色变暗、夜间视力下降、视物图像褪色或泛黄、对光线及眩光敏感等表现。

“就像人老了长白头发一样，白内障几乎每个人都会得。”专家解释说，人老了眼睛也会“老”，这是个不可避免也无法抗拒的自然过程。有专家统

计，我国60至89岁人群中白内障发病率约为80%，而90岁以上人群白内障发病率高达90%以上。如今，眼睛老化已不再是老年人的“专利”了，白内障年轻化的趋势已越发明显，甚至连十几岁的孩子也可能患病。

专家在临床中观察到，在海拔高、日照强烈的地区，白内障的患病率相对较高。

“国内外大量研究早已证实，白内障与强烈的阳光照射尤其是紫外线照射有密切关系。”专家表示，根据波长的不同，紫外线分为长波紫外线、中波紫外线、短波紫外线和真空紫外线。其中，真空紫外线无法在空气中有效传播；短波紫外线波长较短，易被臭氧层吸收；到达地球表面的紫外线主要由长波紫外线与小部分中波紫外线组成，后两种紫外线对眼部健康最具杀伤力，也

会诱发白内障。

“这部分紫外线会促使眼部发生氧化反应，产生自由基，促成白内障，还可能引发黄斑部病变。”专家表示。

并非人人都能戴墨镜护眼

最有效地减少紫外线辐射对眼睛伤害的方式，就是避开直接照射。因此，世界卫生组织和世界气象组织专门设计了全球紫外线指数，指数范围从1到11+不等，当紫外线指数大于等于8时，建议人们避免户外活动。同时，气象专家告诉公众，云层不一定挡得住紫外线辐射，即使在多云的天气条件下也应注意防晒。

人们到户外活动时，戴上宽边帽子，能有效阻挡强烈的阳光，但宽边帽子难以屏蔽掉紫外线，紫外线仍可能进入眼睛。对此，眼科专家表示，具有紫外线防护作用的镜片可较好地保护双眼，佩戴墨镜不失为一个好选择。研究显示，墨镜可阻挡99%的紫外线。

此外，选择墨镜时，要看是不是正规厂家生产的，有的墨镜可能只是在镜片上增加了一些颜色，实际上并没有过滤紫外线的作用。没有阻挡紫外线功能的劣质墨镜，更容易导致眼部损伤。这是因为戴这种墨镜的人瞳孔会扩大，紫外线反而会比不戴墨镜时更容易进入眼睛，造成眼睛伤害。墨镜应有防UV的标示，防UV的系数在400以上，才足以保护眼睛。

“特别需要注意的是，青光眼患者、小朋友不适合戴墨镜。”专家提醒道，戴墨镜会减少进入眼内的可见光，瞳孔会自然开大，对青光眼患者来说会增加眼内房水循环的障碍，容易诱发青光眼急性发作，出现眼红、眼痛、头痛、恶心、呕吐、视力急剧下降等症状。而6岁以下的儿童视觉功能还没有发育到正常水平，长时间戴墨镜会影响视觉发育。

“佩戴墨镜也要注意眼部的放松，在没有阳光的阴凉处，可以把墨镜摘下来，让眼睛在自然光线下休息一会儿。”专家建议，平时还可多吃保护眼睛的食物，多补充新鲜蔬菜和水果，果蔬内富含抗氧化物和维生素C等，有助于暴晒后损伤的恢复。

据新华网

一项新研究显示—— 拔智齿会长期改善味觉

牙医总爱劝我们拔智齿，但其后果却令很多人担心：“拔掉智齿有什么后果？会影响味觉吗？”近日，国外研究人员发现，拔智齿可以改善味觉，而且该影响会持续很长时间。

20年来，研究人员跟踪评估了1255名患者的化学感官检查数据，其中891名拔掉了智齿。研究人员要求这些患者品尝四种不同浓度的含有蔗糖、

氯化钠、柠檬酸和咖啡因的溶液，然后对患者感知到的甜、咸、酸、苦不同口味的程度进行评级。

总体研究结果表明，拔掉智齿的患者对所有口味的感知度优于未拔智齿的人，并且女性的表现优于男性。

研究人员称，这项新研究有力表明，拔智齿手术后20年，人的味觉功能可能会略有改善。

先前有研究表明，在拔除智齿等手术引起周围神经损伤后，重复性温和运动（例如咀嚼）可以逐渐增强受刺激组织的敏感性。但是，尚不清楚味觉改善是否由于这种原因。

尽管拔除智齿对味觉的改善影响很小，但此次发现或有助于深入了解改变神经元传播的环境将如何导致大脑功能的长期改善。

据新华网

夏天这样吹空调 凉快还能不伤身

每到三伏天，空调就成了人们的刚需。但频繁吹空调易诱发颈背疼痛、过敏、关节疼痛……如何吹空调不伤身？是时候学上几招了：

①夏天开空调是26℃省电还是28℃省电？答案是都可以。整体来说，

温度最好不低于26℃，湿度保持在60%左右，室内外温差最好不超过7℃~10℃。

②在空调房内要重点护好颈椎、肩膀、膝盖、脚踝等部位，更不能直吹身体，可以给空调安装挡风板。

③每隔2~3个小时给室内通风一次，

每次通风10~15分钟。在开着空调时，可以把远离空调的一扇窗户开一个小缝，保证室内空气流通。

④不要频繁出入空调房，以免诱发血管异常收缩，出汗时应该先擦干汗水再吹空调。

据新华网

洗涤剂真能除掉农药残留吗？



果蔬清洗剂清洗果蔬的确实能够去除部分农药残留，但不能100%去除。与清水冲洗相比，果蔬清洗剂并没有达到其所宣称的高效。



也不是。由于洗涤剂主要是由表面活性剂、乳化剂、香精和色素等成分组成。在使用洗涤剂清洗果蔬时，其包含的乳化剂成分能够分解油污，将难溶于水的物质变成溶于水的乳化物，然后通过表面活性剂将污物与待清洁的物体分离，进而通过搓洗和流动的水将其洗净。



有些类型的洗涤剂中还具有抑制病原微生物的成分，可以有效地防止细菌滋生，减少疾病的传播。

注意：洗涤剂清洗不彻底也会有残留，当通过消化道进入人体，便会给人们的健康埋下隐患。