

## 紫外线是看不见的眼睛杀手

## 夏季，眼部防晒不可忽视

炎炎夏日，阳光炽热，大家出门做好了各项防晒，但很多人在精心呵护皮肤时，却忽视了眼睛这个同样需要防晒的器官，它同样会受到紫外线的伤害，今天就来聊聊如何在夏季为眼部做好防晒，守护我们明亮的双眼。

阳光中的紫外线(Ultraviolet,简称UV射线)是眼睛受损的罪魁祸首。紫外线分为UVA(长波)和UVB(短波)，它们的威力不容小觑，不仅会伤害我们的皮肤，还会穿透眼球表面，直达眼底部，给眼睛带来一系列的伤害。

短期伤害，强烈阳光暴晒下6小时可能会出现眼部不适，如畏光、流泪、疼痛等，造成角膜等受损。长期伤害，则会加速眼部组织老化，引发多种不可逆眼病。

长期暴露于风沙、紫外线的户外工作者，眼白处容易长出三角形肉膜，向角膜蔓延，甚至遮挡瞳孔影响视力，严重时需手术治疗。

当紫外线进入眼睛晶状体，会促进自由基生长，导致晶状体蛋白变性、氧化、聚合，简单来说就是让本来清澈的晶状体变浑浊，进而形成白内障。

黄斑是视网膜中央一个非常关键的区域，负责最中央视力和颜色辨别能力。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。

紫外线又是造成睑裂斑最重要的环境风险因素。睑裂斑出现在眼球表面(巩膜/眼白部分)，呈轻微隆起的黄白色或淡黄色斑块，高发

于中老年人。

那么，怎样防止强烈阳光对眼睛的伤害呢？

一副合格的太阳镜和一顶宽边带檐的帽子就可以保护眼睛免受紫外线的伤害。这里特别提醒，青光眼患者慎戴深色太阳眼镜，以免诱发。

另外，尽量避免在上午10点到下午4点之间外出，这是紫外线强度最高的时段。如去海边、雪地及高原区域，要格外注意防护，因为这些是高反射区域，紫外线反射率高达80%。

儿童更要做好眼部防晒，因为儿童晶状体更透明，紫外线更易到达眼底部，且儿童户外活动时间长，3岁起需戴儿童专用太阳镜。

除了做好物理防护外，我们还可以通过日常的一些小妙招来保护眼睛，让眼睛在夏季也能保持健康和舒适。

**饮食助攻** 多吃富含抗氧化剂(如叶黄素、黄玉米质、维生素C或E)的食物有助于支持视网膜健康，对抗氧化应激。建议食用有深绿色叶蔬菜、彩色蔬果、鱼类、坚果等。

**保湿防干眼** 夏季空调房可使用加湿器，有意识地多眨眼，保持眼睛湿润，减少泪液蒸发。

**定期检查** 40岁以上人群建议每年检查眼底，户外工作者则半年检查一次。

夏日骄阳似火，眼睛也在高温与强光中面临多重挑战。护眼需讲究“内外兼修”之道：科学选择防护用具+健康用眼习惯。

(舟山医院眼科中心 包旭艳 姜姝宇)

高考后心理调适指南：  
家长与孩子  
如何应对  
“心理空窗期”

高考结束，许多家长以为孩子会如释重负，但不少孩子反而陷入情绪波动、迷茫或放纵。其实，高考后的“心理空窗期”是正常现象，家长和孩子的科学应对至关重要。

高考结束后，许多孩子会陷入一种复杂的心理状态。有的孩子因长期备考的目标突然消失，陷入空虚和迷茫，整天发呆、沉迷手机、作息混乱，心里充满“我不知道接下来要干什么”的困惑。有的则被成绩焦虑困扰，反复计算分数、回忆考试细节，总在纠结“那道题到底对不对”；还有些孩子会出现补偿式放纵，熬夜打游戏、暴饮暴食，用“我辛苦了一年了，该放松了”来合理化自己的行为。这些表现看似不同，实则都是高考后心理调适期的正常反应。与此同时，面对即将到来的大学生活，不少孩子会产生对未来的恐惧，在志愿填报时犹豫不决，担心“选错专业怎么办”；还有些孩子因为社交圈的变化，要么不愿社交，要么害怕与同学分开，心里总想着“以后大家会疏远吗”。这些情绪波动和心理困扰，都是高考后这个特殊过渡期的典型特征，需要家长和孩子共同理解和面对。

给家长一些建议：

**别急着“规划人生”** 允许孩子短暂放空，不必立刻催促学习或做决定。先陪他们吃饭、旅行，倾听他们的想法，陪伴是最长情的告白。

**理解情绪，而非批评行为** 孩子沉迷游戏可能是逃避焦虑，而非懒惰。试着问：“你最近是不是有些迷茫？我们可以一起聊聊。”

**允许孩子“停一停”** 短暂的放松是自我调整的过程，强行安排活动可能适得其反。

**共同探索未来** 用提问代替命令，例如：“这个专业哪里吸引你？”而非“你必须选这个。”

同时也给孩子一些建议：

**允许自己放松** 高考是高压冲刺，适度休息很正常，不必因“别人都在学”而焦虑。

**停止反复纠结考题** 分数已成定局，过度回忆只会增加焦虑。转移注意力，做些轻松的事。

**主动了解未来** 浏览专业课程、看学长分享，培养对大学的期待感。

**尝试做些小事找回掌控感** 学做菜、整理房间、短途旅行，这些小事能帮你恢复节奏，是不是很久没有时间搞自己的兴趣爱好了？现在，正是此时。

**表达情绪** 如果感到焦虑或孤独，别憋在心里，告诉父母或朋友，他们会支持你。高考后的“心理空窗期”是成长的一部分，没有一段时间是无意义的，短暂的休整也是很重要的，家长的理解和孩子的自我接纳同样重要。这段时光不是终点，而是新旅程的开始。愿每个孩子都能平稳过渡，找到属于自己的方向。

(舟山市第二人民医院 袁松)

## 抽检50双25双超标，最高超标509倍

## 这种“毒拖鞋”易致孩子性早熟



一双邻苯超标509倍的三无凉鞋

当下正值儿童凉鞋购买高峰期，水晶鞋、洞洞鞋、果冻鞋，各种款式的儿童凉拖鞋备受小朋友和家长们的喜爱。然而潜在的安全隐患却悄然潜伏……

环保公益组织深圳市零废弃环保公益事业发展中心(无毒先锋)调查显示，在5个电商平台分别购买销量前十的10个样品，送至有资质的第三方检测机构进行检测。结果显示，此次抽检的50双PVC材质儿童凉鞋中有25双邻苯二甲酸酯超标，整体超标率为50%。

25双邻苯超标的儿童凉鞋的平均超标倍数为365倍，最高超标倍数为509倍。其中一款邻苯超标496倍的样品销量甚至有100万件以上。此外调查中发现，这25双超标样品中，有20双为无标识产品，占比80%。

记者了解到，邻苯二甲酸酯是一种被广泛使用且廉价的增塑剂，同时也是一种内分泌干扰物，可通过皮肤接触、呼吸道等途径进入人体，长期暴露可能导致：儿童发育异常，性早熟、生殖系统发育受损、注意力缺陷多动障碍；疾病风险增加，如哮喘、

过敏症、重金属慢性中毒；成年男性精子质量下降，女性内分泌紊乱。

据媒体报道，市场监管部门近期公布了一批儿童和学生用品产品质量违法典型案例。其中，上海通盈鞋业有限公司生产的三丽鸥系列儿童洞洞鞋“邻苯二甲酸酯”项目经检测不合格。奥特曼系列儿童凉拖鞋、Hello Kitty儿童拖鞋的产品“重金属总量(砷、铅、镉)、邻苯二甲酸酯”项目经检测不合格。

据悉，用来制作鞋子的原材料PVC是一种坚硬的塑料，需要添加增塑剂才能变得柔软，而邻苯是一种被广泛使用且廉价的增塑剂，被广泛用于玩具、儿童用品、鞋类、文体用品等领域。

无毒先锋团队建议，消费者要在正规渠道购买，规避三无产品。如果在电商平台买到三无产品，选择退货并保留向平台投诉的权利。关注产品实物信息，选择标注产品名称、生产商、生产商地址、执行标准和合格证信息的产品，执行标准认准国家强制性标准。

据“新民晚报”微信公众号