

## 防蓝光眼镜到底有没有用

自然光线中能够被人眼识别的为可见光。赤橙黄绿青蓝紫,说的是可见的七彩光。不同颜色的可见光波长不同,其中蓝光波长为400~500纳米,属于短波长,具有能量高、穿透力强的特点。在可见光范围之外,还存在许多我们肉眼无法辨识的光线,如更短波长的紫外线和更长波长的红外线。

太阳光中25%~30%是蓝光。我们在生活中无法“断离舍”的手机、平板、电脑屏幕、LED灯等电子设备发出的光线中都含有蓝光。因此,蓝光可谓无处不在。

### 蓝光都有害吗

蓝光可以用来治疗新生儿黄疸。这是因为新生儿出现黄疸时体内沉积的胆红素吸收波段和蓝光波段一致,通过光一氧作用,可以将脂溶性的胆红素转化为水溶性胆红素,然后经由大便排出体外。

蓝光还具有调节生物节律的作用。主要是480~500纳米的蓝光,可以调节褪黑素水平,与人的睡眠、情绪和记忆力等有关。

复旦大学开展的一项单色光对豚鼠屈光发育的动物实验发现,430纳米的蓝光对豚鼠光学离焦性近视的生成具有阻止作用。这意味着蓝光可能具有近视保护作用。近年很多研究证实,当前儿童近视的高发与户外活动缺乏有关,室内光线中的蓝光不及自然光,蓝光的缺乏也可能是导致近视高发的一个因素。

儿童采用有一定蓝光比例的光源,可能对近视发展有一定的延缓作用。不过,目前关于蓝光具有近视保护作用的结论还有待更多的研究证实。

因此,蓝光都是有害的,这一说法并不准确。让人畏之如虎的,与其说是蓝光,不如说是短波蓝光。

### 能保护眼睛吗

防蓝光眼镜是通过镜片表面镀膜(即防蓝光贴膜)将有害蓝光进行反射,或者通过镜片基材加入防蓝光因子,将有害蓝光进行吸收,从而实现了对蓝光的阻隔作用,有效减少蓝光对眼睛的持续伤害。此外,防蓝光眼镜可以提升人眼的视力对比敏感度,提高视功能。

我国一项研究显示,成年人在配戴一段时间的防蓝光眼镜后,可以提升不同距离、明暗与眩光环境设定下的视力对比敏感度。对于因糖尿病视网膜病变行视网膜激光光凝术治疗的患者而言,防蓝光眼镜可以改善视网膜光凝术后的视觉质量。而干眼症人群,尤其是长期使用电脑或手机平板等电子产品的人群容易出现眩光和视疲劳,配戴防蓝光眼镜后,最佳视敏度和对比敏感度都有不同程度的提高。

从这个角度而言,防蓝光眼镜不失为一个保护眼睛的帮手。

### 人人都能戴吗

并不是人人都能配戴防蓝光眼镜。人们进行正常的工作、学习,无须对蓝光危害过于敏感,也没必要天天戴防蓝光眼镜。对于已有视网膜病变,或者已行白内障手术的人群,眼镜对蓝光的过滤作用比较差,需要比正常人更加注意防蓝光,可以选择戴防蓝光眼镜。此外,长期对着电子屏幕的人群,一副合格的防蓝光眼镜可以帮助减轻眩光和视疲劳症状,也可以在一定程度上减少蓝光对眼睛的伤害。

前文虽提及蓝光可能具有一定程度的近视保护作用,但并不建议儿童青少年日常配戴防蓝光眼镜。相比戴防蓝光眼镜,注意用眼卫生更为重要。毕竟伤害眼睛的习惯有很多种,总不能都让蓝光来“背锅”。一个好的用眼习惯要遵循“20—20—20”原则,即用眼20分钟,盯着20米以外之处,让眼睛休息至少20秒。

儿童青少年保护眼睛,还需要多进行户外活动。每天白天进行2小时以上的户外活动,可以帮助控制近视进展。你对眼睛真正的爱,应该体现在好的行为习惯上。健康的用眼习惯,才能让你拥有健康的眼睛。

来源:健康报



## 安全用“气”,防患未“燃”



在家庭生活中,燃气虽然给我们带来了很大的便利,如果大家安全意识不高,一旦使用不当或疏忽大意,极易引起燃气安全事故。为了提高大家对燃气安全知识的掌握,有效预防和杜绝燃气事故的发生,我们为大家准备了一份温馨的燃气安全使用小贴士,请查收!

### 什么是天然气?

我们日常生活使用的天然气成分主要为甲烷,是一种无色无味无毒无腐蚀性的可燃气。所以在使用天然气时,我们需要格外注意。

### 燃气着火怎么办?

1. 煤气罐着火时应拨打119并迅速疏散屋内人群。
2. 在煤气罐受热时间较短时,应立即关闭煤气罐的阀门并及时切断电源。
3. 若煤气罐着火时间较长或已有明火出现,切记不可关闭阀门或用冷水浇灭!可能会引起爆炸!
4. 在此情况下应立刻逃离至安全场所,并等待消防队员前来对着火的煤气罐进行处理。
5. 在消防队处理时,也应先对煤气罐进行均匀冷却后,再进行灭火。
6. 切不可将着火的煤气罐倒在地上!因为当煤气罐直立时,无论是否装有减压阀,一般都不会发生爆炸,而横卧的煤气罐内的煤气(液态)会经瓶口流出,极易发生爆炸。

### 天然气的安全防范措施

- 一、一开三关。  
使用燃气后,应当关好灶具开关、灶前阀,防止燃气泄漏,如果长时间外出还需关闭表前阀。
- 二、使用燃气时,人不要远离。  
在使用灶具过程中,人不能远离,防止因沸汤溢出或风吹引起灶具熄火引发燃气泄漏。
- 三、经常检查胶管连接处是否用卡子固定及胶管是否老化、开裂。  
在日常使用中要注意检查,及时修理,防止燃气灶具漏气。极容易发生漏气的部位有:燃气表外壳、燃气管线上的各个连接点、气嘴旋塞、胶管等。燃气泄漏达到一定浓度后,遇到明火会发生爆炸。

四、长时间使用燃气一定要注意通风换气。

如果长时间使用燃气,一定要注意通风换气。如果厨房通风不好,在使用燃气灶后厨房内就会氧气不足,易造成一氧化碳中毒。据了解,一台双眼燃气灶,如果安装在容积小于6立方米的厨房内,每小时换气应该不少于5次。在厨房内最好安装排风扇,使空气流通。

五、发现异味立即打开门窗,并及时拨打燃气公司电话报修。

如果发现燃气灶附近有异味,一定要立即开窗,并及时到安全地带拨打电话报警。同时,严禁各种火种进入室内,更不能开关电灯、抽烟及现场拨打电话等,以防引起燃气爆炸。

六、一定要使用符合国家标准的燃气

具,严禁使用红外线灶具。

应当使用符合国家标准的燃气具,严禁使用红外线灶具。红外线灶具会因燃烧不充分产生有害气体,极易造成室内人员中毒。

七、定期检查燃气胶管,到期及时更换。

胶管应每18个月更换一次,防止出现龟裂、老化或发硬发脆;要定期检查,防止鼠咬;胶管不宜超过2米,两端要用管箍卡紧;胶管不能高出灶台,以免被炉火烘烤引发事故。

### 燃气安全使用的“十不准”

1. 不准在厨房使用多种气源。使用管道气的用户,厨房内严禁使用瓶装液化气或生煤球火。
2. 不准在厨房内堆放易燃易爆物品,谨防火灾和爆炸事故发生。
3. 不准在燃气设施上绑绳索、电线或吊挂物品,燃气设施周边禁止燃放鞭炮。
4. 燃气用户不准擅自增、改、迁、装燃气设施和燃气计量器具。
5. 不准占压、覆盖燃气管道设施。
6. 不准将设有燃气管道、燃气器具的房间改成卧室、客厅和卫生间。
7. 不准将燃气管道、阀门、燃气器具等燃气设施密封或暗设安装。
8. 不准擅自移动、覆盖、涂改、毁坏、拆除燃气设施安全警示标志。
9. 不准非法使用燃气设施和盗用、转供燃气。
10. 不准擅自开启或关闭阀门箱和燃气表箱,破坏燃气设施。

### 燃气泄漏怎么查?

测:用肥皂水涂抹可能漏气的位置,起泡则说明漏气。

听:燃气泄漏会发出轻微的“丝丝”声,听到类似声音要留意了。

闻:天然气中加入了臭剂来提醒漏气,如果家中闻到了类似臭鸡蛋的味道,则可能是燃气泄漏。

看:不使用的情况下,观察燃气表,如果数字变化,则可能发生漏气。

### 平时使用燃气还要注意

家庭配置液化气钢瓶、灶具、减压阀、燃气软管等,必须购买符合国家有关规定的产品。

使用燃气时要有专人看管,防止汤水外溢浇灭火焰或被风吹灭火焰,引起燃气泄漏而发生事。

家庭配置液化气钢瓶、灶具、减压阀、燃气软管等,必须购买符合国家有关规定的产品。

液化气钢瓶使用时应注意,要直立使用钢瓶,且避免受猛烈震动,不能在阳光下暴晒,钢瓶上不可放置物品。

如果长时间使用燃气,易使室内氧气不足,用户应及时打开门窗进行通风。液化气使用后,应及时关闭灶具开关和液化气阀门。

要经常检查连接灶具的胶管、接头,发现胶管老化松动应立即更换;超过使用年限的燃气器具应及时更新。

来源:新华社