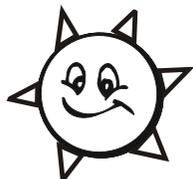


我们的眼睛可以适应不同光暗的环境。长时间暴露于猛烈的阳光下，又或需要作户外活动，不但会增加眼睛的劳累，而且进入眼睛的有害光线（尤其是紫外光）更会对眼睛造成损害。在这些情况下，佩戴品质良好的太阳眼镜是保护眼睛的最佳方法。



选择太阳眼镜须知

A. 眼镜架的认识

1. 眼镜架的大小：眼镜架应和脸形及头部大小配合。太细的太阳眼镜架不能有效地遮挡从上面及侧面照射的阳光；太大的又比较重及不美观
2. 眼镜臂的阔度：眼镜臂不应太阔，以免阻碍侧面视野
3. 鼻托：鼻梁较扁平的同学，最好选择有鼻托的镜架，因鼻托可以固定镜架的位置，防止它向下滑落，又令镜架不会太过贴脸，可减少引起脸部皮肤敏感或不适的机会
4. 收藏：如非使用时，太阳眼镜应收藏于眼镜盒内，因长期暴露于猛烈的阳光或高温之下，会令眼镜架变形及镜片褪色

5. 眼镜架的质料：

金属架	塑胶架
☹️ 镜架较幼，容易拗弯	😊 比较不易弯曲
☹️ 金属表面容易被汗水侵蚀，因而与皮肤产生敏感反应	😊 很少与皮肤产生敏感反应，比较适合大汗的同学
😊 镜架与脸部距离较远，较为舒适	☹️ 如果没有鼻托，镜架比较贴近脸部
😊 多数附有鼻托，可按鼻梁的高低位置调较	☹️ 多数没有鼻托，令鼻梁直接承托镜架，可调较幅度比较少



B. 眼镜片的认识：

1. 因太阳眼镜的主要功用是遮挡太阳，所以镜片的选择较镜架更为重要
2. 太阳眼镜片必须能过滤所有紫外光，制造商会有标签注明“UV 400 nm”或“100% UV absorption”，意思都是指镜片能遮挡所有紫外光
3. 一般的太阳眼镜应能够阻隔 70% - 90% 的光线。阳光愈猛烈或使用时间愈久，透光度要愈低。但要紧记的是颜色的深浅与过滤紫外光的能力并无关系

4. 灰色、墨绿色或茶色的太阳镜片的遮挡阳光能力较强，故为首选
5. 原装的太阳眼镜片是没有度数的。患有近视、远视或散光的人士若需要佩戴太阳眼镜，可选择配带隐形眼镜，或者把原装的太阳镜片换上有度数的太阳眼镜片

6. 眼镜片的分类

镜片分类（一）：纤维片、玻璃片

纤维片	玻璃片
😊 不易碎，较适合同学使用	☹️ 容易打碎
😊 较轻，比较舒适	☹️ 较重，但镜片边缘较薄，较为美观
☹️ 镜面较易刮花	😊 镜面不易刮花，较为耐用
😊 可染成各种颜色深浅程度不同的镜片	☹️ 只可镀上不同深浅程度的茶色镜片
😊 可加上防紫外光膜以过滤紫外光	☹️ 不能加上防紫外光膜，所以过滤紫外光的能力较弱，只适合于不很猛烈阳光下使用

镜片分类（二）：太阳镜片分不同颜色，适合在不同的环境下使用

用途 \ 颜色	灰色	茶色	灰绿色	黄色
烈日、猛烈阳光下	✓	✓	✓	
密云、阴天				✓
单车、日间驾驶	✓	✓	✓	
游泳、风帆及海钓	✓			
高尔夫球		✓		

镜片分类（三）：单色镜片、双色镜片、变色镜片、偏光镜片、金属镀膜镜片

单色镜片	双色镜片	变色镜片	偏光镜片	金属镀膜镜片
<ul style="list-style-type: none"> • 镜片每个位置都有相同的透光度 • 是最常用的太阳眼镜片 	<ul style="list-style-type: none"> • 可分两种： 一种是镜片颜色从上而下渐渐地变浅，适合驾驶时在车厢内看表板 另一种双色镜片是上下深色，中间部分较浅，适合滑雪、滑水及驾驶风帆时用，因上下较深色部分能遮挡从雪面或水面反射的阳光 	<ul style="list-style-type: none"> • 当受到太阳光中的紫外光照射时，镜片便慢慢变深色 • 不大适合在强光下长期使用，因镜片在最深色时也只能阻隔大约 50% 的阳光 • 在室内时，镜片颜色会慢慢变浅至透明 	<ul style="list-style-type: none"> • 能选择性地过滤从雪面、水面及沙滩面反射的阳光 • 适合滑雪及水上活动时使用 	<ul style="list-style-type: none"> • 在太阳眼镜片上加上一层金属镀膜，以增加反射阳光的能力 • 适合在非常猛烈阳光下使用 • 金属镀膜较容易磨损而脱离镜片

太阳眼镜与你

