

健康小常识 >>>

太阳当空照 防晒要做好

立夏以来,温度逐渐攀升,伴随着高温而来的高强度紫外线,是爱美女生最讨厌的敌人,更是斑点、黑色素沉积等一系列皮肤问题的源头。

■文字整理/尚雪

1 买防晒霜,查配方表

阿伏苯宗、二苯酮-3、奥克立林、依茨舒四种成分常被添加进化学防晒霜中。购买时可以查看配方表:

阿伏苯宗(丁基甲氧基二苯甲酰基甲烷)的光稳定性不高,容易致敏。

二苯酮-3(氧苯酮、羟苯甲酮)是以前防晒产品最常用的成分。它风险较大,可能影响内分泌和雌激素水平,容

易引起皮肤过敏,有刺激性,目前很多防晒产品已经将其淘汰。

奥克立林不刺激皮肤,也不易被吸收,但它达不到全波段防晒,且暴露在阳光下会释放出氧自由基,长期使用可能导致皮肤老化。

依茨舒(麦色滤 SX、对苯二亚甲基二樟脑磺酸)相对安全,光稳定性较强。

2 防晒霜类型

防晒霜机理分为物理作用和化学作用。

●物理防晒:相当于在皮肤表面形成一面镜子,将光线反射,比较温和,对皮肤负担较小,适合敏感肌肤,而缺点是容易泛白,看着明显。清爽指数一颗星,适合

敏感和痘痘皮肤。

●化学防晒:化学物质与细胞结合,先吸收紫外线,再将其转化成较低状态的能量释放出去。优点是较为清爽,缺点是部分人会敏感。清爽指数三颗星,适合油性和混油皮肤。

3 紫外线分类

●UVA:长波紫外线,俗称“晒黑段”,既能让人变黑,也能让皮肤老化,特点是穿透力很强,即便阴天下雨,也可以穿过云层到达地面,一般的太阳伞、帽子也不能完全遮挡住它。

●UVB:中波紫外线,俗称“晒红段”,是皮肤晒伤晒红的元凶,穿透力一般,玻璃、遮阳伞、帽子和长袖的衣服,就可以阻挡部分UVB。

4 SPF和PA

SPF:Sun protection Factor 代表防晒霜对UVB的遮蔽率和遮蔽时间。

遮蔽率=(SPF-1)/SPF x 100%,例如SPF30的遮蔽率为96.7%

遮蔽时间=SPFx10分钟,例如:SPF30=300分钟

挑选时我们应该注意:SPF不是越高越好,越高其他添加物越多,对肌肤负担越大。

PA:Protection Grade of UVA,大多数防晒霜以PA表示防护UVA的能力,+号越多,代表抵御UVA的能力越强。一个+号表示可以延缓肌肤晒黑时间2~4倍。

PA+是抗防晒,PA++是非常抗晒,PA+++是超级抗晒。

4 防晒霜涂抹方法

Q1 涂防晒霜多少才够量?

直观地说,脸部防晒霜用量要达到1枚1元硬币才行,这指的是欧美较为厚重的防晒霜。如果你的产品是日系需要摇一摇的乳液状防晒,则要加量到两个硬币。

Q2 临出门才涂防晒霜,来得及吗?

防晒霜要经过一段时间才能起到吸收、屏障紫外线的作用,最好在出门前半小时涂抹。

Q3 防晒霜保质期有多久?

防晒霜通常可保质两年。如果防晒霜出现过多水分或者结块说明已变质。

Q4 粉底液带防晒功能,可以取代防晒霜吗?

带有防晒指数的粉底,是无法完全替代防晒霜的。因为如果想防晒霜充分发挥作用,必须涂足够的量。

Q5 一天可以只涂一次防晒霜吗?

防晒霜在阳光照射下会逐渐失效,建议每2小时补涂一次,爬山、游泳、室外运动等建议根据防晒霜抗水性,每40或80分钟补涂一次。

Q6 敏感肤质到底要怎么选防晒霜?

敏感肌应谨慎使用含有对氨基苯甲酸的防晒霜避开含有二苯酮-3的产品。另外,做好物理遮蔽,如打遮阳伞等。



讲述

入夏养生 戒骄戒躁

人物名片



姓名:齐军

简介:九龙社区居民,毕业于北京经济学院,空军后勤部现役军人,曾任空军烹饪基地首任主任,国际美食养生协会副主席,法治中国《食品安全与法》高级顾问。

《素问·四气调神大论》:夏三月,此谓蕃秀,天地之交,万物华实。夏,包括立夏,小满,芒种,夏至,小暑,大暑。立夏小满均在农历四月前后,称之为孟夏。

夏,立夏。

奉三候。即:一候蝼蛄鸣。二候蚯蚓出。三候王瓜出。此季天气渐热,植物繁茂,利于心脏活动。由此说来,立夏夏渐热,天候温热重迭交互,应季养生亦应循因人因地因时因是之守则,应季养生养仁昇。即:

慎起居

入夏,人应夏季,夏三月。此谓蕃秀,天地之交,万物华实,夜卧早起无厌于日。且注意午间一休。一般情况下,午饭30分钟后适宜休息,约30~60分钟。以日休应时之完美。

清饮食

论道饮食,四季有章法有节律。夏,乃初夏阳气上升,食不宜过油腻应防上火。应择应季食物,律清淡格律,施蒸煮炒拌之法,多食牛奶豆制品,鸡瘦肉,以利祛火,祛座疮,防口腔溃疡等。

择三鲜

应季选食择当下之美食,行科艺,享用应和之功德。诸如,地三鲜——蚕豆莴菜黄瓜。蚕豆发芽,应夏吃豆,讨之彩头。时令莴菜,烹制红汤餐食得之红运。树三鲜——樱桃、枇杷、杏子。应季补营补水。如枇杷性味甘酸平无毒,有止泻下气利湿,止吐逆止焦热润五脏之功,应季而用而功。水三鲜——海螺河豚鲟鱼(鲟鱼鲟鱼黄鱼四季有市)。海螺味甘性冷无毒,具清热明目,利隔利湿益胃之功,应季以食常食建功。

懒运动

动静平衡。不要说夏日,即便是四季亦应守衡持恒永恒。尤以夏日为要。夏日气温渐升渐高渐热,易出汗甚至大汗淋漓。汗心之液,运动至汗显微汗为佳。故夏日锻炼应以散步慢跑太极为主调,锻炼取佳时避风雨曝晒,以求佳果。

调情志

人之七情:喜怒忧思悲恐惊。随季随景随因随环境变化而变化,时有恶性发展的不良后果。面对夏日。常态养心防伤心,高温易使人心烦,需要戒怒护肝,戒急躁,戒思虑伤肺等。理应平常心度夏,以平静的心态应度夏。夏调情志,心平气和度夏养心应季。

理智功

夏,尤其烈日炎炎,阴雨绵绵,暑湿天忝。需要的是:常态理性理应常态,不急不慢,不火不躁平常心。功在当下当下长远,长远施工施工细工施贞工,在衣食住行动静居,柴米油盐酱醋茶的排列应运中出实招出贞工,以获得养生的主动权。

漏打犬疫苗可补种
请到社区登记报名

不知道居住在双井的细心读者有没有发现,有一天所住社区的居委会旁聚集了各种小狗,博美、泰迪、秋田、哈士奇……狗狗们依次排开,俨然成了宠物大会,旁边还站着不少居民,这些居民带着爱犬来做什么?如果你不知道,那就需要关注一下了。

最近,为了推进辖区犬类管理和防疫工作,控制狂犬病的发病率,双井街道各社区陆续开展犬疫苗防疫工作,联合区疾控中心为辖区犬类注射三联、五联等狂

犬疫苗。目前,各社区通知注射疫苗截止时间为5月11日,但为了方便居民,错过为爱犬注射犬疫苗的居民,可以到社区进行报名登记,各社区会进行统一报名统计,最后电话通知养犬居民,进行爱犬疫苗注射。目前,可注射犬疫苗价钱为:狂犬疫苗60元,卫佳伍疫苗80元,卫佳捌疫苗140元,如果您持有犬注册证明,可免费注射狂犬疫苗。请家有爱犬的居民多多注意,抓紧时间及时报名。