

这些天气温一路攀升,几乎不到上午10点,太阳公公已经发出灼热的光线,让路上的行人感叹“晒晒晒”。凉帽、手套、墨镜、防晒霜……人们拿出各种防晒“神器”,对抗强烈的紫外线照射。怎么才能选购合适的防晒用品?除去脸部,人们还应该注意哪些部位的防晒?遭遇日光性皮炎,又需要怎么处理?带着这些问题,近日,记者采访到北京电力医院皮肤科主治医师马慧敏,听专家介绍防晒的各种知识。



肌肤抗老总有时 防晒永远不分季 夏日来临 如何解救见光黑

□本报记者 盛丽

防晒不是夏日专属

“您平时会注意防晒吗?”“您防晒工作从什么季节开始做起?”采访中,记者就以上两个问题采访多位市民。发现不少人,特别是女性更注重防晒护理,而男性,还有老人则不太重视防晒

问题。此外,对于防晒,大多数人会将其和夏季联系在一起,而忽略其他季节的防晒工作。

“其实,一年四季人们都需要做好防晒工作。”马慧敏介绍,春季紫外线强度是在逐渐上升的,而到了夏季强度达到最高。“有人认为,冬季不用防晒,其实这个想法是不对的。冬季特别是雪天,紫外线强度也很高,所以同样需要做防晒。”

“我又不出门,不用涂防晒霜。”在生活中,我们常常听到

有人这样说。的确,不少人认为,如果到室外活动才需要做防晒。其实,这样的观念也是错误的。“不出门,我们同样需要涂抹防晒用品。”马慧敏表示,即使人们宅在家中,有时还是会短暂的接触到紫外线。“比如,到阳台晾晒衣物。”

涂抹防晒用品有讲究

“我到底要买哪种防晒指数的防晒霜?”不少人在购买防晒用品的时候,常常出现这样的疑问。琳琅满目、各种品牌、各种防晒指数的防晒用品,让消费者一头雾水。“在选购防晒用品前,消费者需要对产品包装上的几个标识简单了解。”马慧敏介绍,“我们常常看到产品的外包装上标注的SPF和PA这样的符号,这些都是防晒指数。”

那么怎么选择合适的防晒用品?马慧敏也给出答案:每天上午10点和下午2点是紫外线强度最高的时间,需要做好防晒工作,而

且还要根据季节注意防晒用品指数的调节。“比如,现在这个季节如果在室外活动,可以涂抹SPF30、PA至少两个加号的防晒品。如果不出门,只是在家,可以涂抹SPF15、PA一个加号的防晒品。”

不少人认为防晒品的价格越贵效果越佳,对此,马慧敏也给出建议:“其实只要到正规的商场购买,质量都是有保障的。价格不一定要太贵,关键是要适合自己的皮肤,以使用时皮肤感觉舒服为主。”

此外,马慧敏还补充,涂抹防晒用品的时候,在皮肤耐受的情况下,尽量可以用防晒系数高一些的。“可以尽量多涂抹一些,而且要注意两小时作用失效,要根据时间随时补涂一些。”

晒后修复同样重要

有不少人认为,皮肤防晒涂

抹防晒霜很重要。其实,晒后修复同样不能轻视。怎么进行晒后修复?马慧敏说:“可以选用一些成分中包含维C维E的抗氧化精华。”

此外,也有不少人会因为日光性皮炎,或者是室外晒伤所困扰。马慧敏介绍,遭遇这样的困扰时,还是需要到医院进行检查和治疗。“比如,日光性皮炎,可以到医院通过服用成份中有维A维C维E的相关药物,来降低这类人群皮肤的敏感性。”

提到防晒,人们大都想到的是脸部。其实,身体的其他部位也需要防晒的护理。“比如,眼镜、唇部,甚至头发。”马慧敏说,“人们可以通过戴墨镜、涂抹唇部防晒用品来防晒。还有在饮食上,注意均衡,多吃蔬菜和水果。”



本周33种生活必需品价格走势

采集日期:2016年5月18日

单位:元/公斤

品名	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	环比涨跌幅
鸡蛋/公斤	6.70	6.70	7.76	6.98	6.70	7.60	7.98	7.56	7.25	-5.3%
土豆/公斤	3.98	3.96	5.96	7.36	3.96	5.96	5.56	3.98	5.09	-12.2%
白萝卜/公斤	2.36	/	1.96	3.36	1.96	1.96	1.98	2.38	2.28	-26.7%
胡萝卜/公斤	10.76	7.96	7.96	7.98	7.96	15.96	7.96	7.38	9.24	0.0%
大白菜/公斤	1.76	/	1.36	1.98	1.98	1.56	1.96	1.98	1.80	-27.1%
西红柿/公斤	5.18	4.38	4.36	3.98	4.76	4.56	6.56	3.98	4.72	-12.1%
黄瓜/公斤	3.16	2.76	2.56	1.98	2.76	3.56	3.32	1.98	2.76	-2.7%
葱/公斤	11.98	/	9.16	11.98	15.98	17.96	13.96	9.98	13.00	-0.9%
姜/公斤	6.36	/	3.96	3.96	3.98	5.96	5.12	5.98	5.05	-2.8%
蒜/公斤	9.96	9.96	9.96	9.98	15.98	29.96	17.96	5.98	13.64	-5.9%
圆白菜/公斤	1.98	1.56	1.16	1.58	1.98	3.96	1.56	1.58	1.92	16.1%
芹菜/公斤	3.76	3.98	1.98	1.76	3.96	6.00	2.16	3.58	3.40	-9.2%
菠菜/公斤	2.36	3.16	/	2.76	3.16	1.98	2.76	5.98	3.17	-16.5%
油菜/公斤	1.98	/	1.76	1.76	1.98	1.98	1.92	1.58	1.85	-16.9%
富强粉/公斤(古船)	/	/	/	4.36	3.98	3.98	3.96	/	4.07	0.5%
大米/公斤	4.18	4.18	5.56	3.90	4.18	3.98	5.56	4.98	4.57	1.1%
玉米面/公斤	3.76	3.96	4.36	11.60	3.96	/	4.78	5.98	5.49	1.7%
绿豆/公斤	9.76	4.96	9.98	11.98	9.96	11.96	13.98	11.98	10.57	-5.9%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.79	27.98	27.98	27.98	27.96	27.95	0.0%
大豆油/升(金龙鱼)	9.70	9.68	8.76	9.68	9.68	8.70	8.58	8.90	9.21	-0.1%
香油/升(古币)	57.56	57.56	56.44	57.56	57.56	50.88	57.11	57.56	56.53	1.5%
后臀尖/公斤	41.80	24.96	27.80	26.60	24.96	23.60	28.60	23.96	27.79	-4.1%
前臀尖/公斤	41.80	19.96	27.80	24.60	19.96	25.00	26.90	21.96	26.00	-3.6%
五花肉/公斤	57.00	24.99	31.80	24.68	23.96	31.60	48.60	23.96	33.32	3.5%
牛腩/公斤	87.60	37.96	67.60	99.60	47.96	105.60	79.80	51.96	72.26	12.0%
羊肉片/公斤	87.60	/	73.60	77.60	79.60	79.60	65.60	79.60	77.60	0.0%
鲤鱼/公斤	19.60	17.98	21.60	27.60	15.98	19.80	/	11.38	19.22	8.0%
整鸡/公斤	25.80	/	27.60	18.00	21.98	17.96	19.96	19.96	21.61	7.4%
鸡翅中/公斤	67.60	39.96	59.60	47.96	39.98	43.60	/	47.96	49.52	-2.7%
鸡胸/公斤	25.80	17.96	25.60	23.60	17.98	13.60	/	17.96	20.36	9.2%
三元加钙(袋)243克	2.10	2.20	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.13	0.0%
加碘低钠盐(限价)(400克)	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	0.0%
白糖/公斤	10.80	5.98散	11.00	10.12	10.98	11.80	13.00	11.60	11.33	-3.0%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

鸡蛋应大头朝上冷藏

鲜鸡蛋的蛋清是浓稠的,但随着存放时间的延长以及外界温度的变化,蛋白在蛋白酶的作用下所含的粘液素会逐渐脱水变稀,从而使蛋白失衡,失去固定蛋黄的作用。由于蛋黄的比重小于蛋白,选择将鸡蛋的大头向上,小头朝下,直立存放,即使蛋白变稀,也不会很快发生靠黄和贴皮现象。这样既可防止微生物侵入蛋黄,也有利于保证蛋品的质量。

此外,新鲜的鸡蛋是有生命

的,它需要不停地通过蛋壳上的气孔进行呼吸,因此具有吸收异味的功能。如果在储存过程中与大蒜、韭菜等有不良气味的食物混放,那么鸡蛋就会出现异味,影响食用效果。因此,存放鸡蛋时,应注意与其他食物隔离。

鸡蛋也不能用水洗,蛋壳外的保护膜是水溶性的,水洗会破坏保护膜。平时可买干净的清洁蛋,或者买普通鸡蛋在冷藏室里隔开存放,避免交叉污染。

(吴倩)

丰台工商局 发布微信代购消费提示

目前,微信是一款炙手可热的沟通工具,全民微信的时代已经来临,与此同时微信上大量的活跃用户也成为了部分人眼中的无限商机,微信代购也自然而然的流行起来。

国外某些商品有的在国内没有售卖,有的比国内的价格低,再加上某些国人对国外商品的盲目追捧,这些都导致了代购信息刷爆了朋友圈。但代购在朋友圈火爆的同时,消费者也面临卖家真实身份难以确定、代购商品难辨真伪、交易过程缺少监管、售后服务不完善等购物风险,基于以上情况,丰台工商局通过多种渠道向消费者提示微信代购的风险,并提示消费者在委托他人代购时要核实代购人的真实身份信息,针对交易商品的相关约定要

在微信中尽可能详细的沟通,并保留交易过程的截图,最后要让代购人提供真实有效的购物小票,这些都是商品出现问题后维权的重要证据材料。

渠忠涛

