

盛夏时节,烈日炎炎,强烈的紫外线除了会把皮肤晒黑,还对人体造成一定伤害,此时,防晒工作就显得尤为重要。为了保持皮肤白皙,爱美女性早已开始了全副武装,吃的、用的……各种防晒措施齐上阵。但是,如果方法不对,再完备的防晒措施也可能无济于事。

# 防晒做得好 夏天没烦恼

## 四种水果是天然防晒霜

□北夏



### 6类人必须要防晒

每个人对紫外线的敏感程度不同,在同样时长、同样光照强度下出行的人中,有些只是微微晒黑,有些却出现了红斑、脱皮等现象。不仅如此,即使是同一时间,在不同的地点,阳光对皮肤的“杀伤力”也不同。专家提醒,以下6类人需要格外注意防晒。

**皮肤白皙的人。**皮肤越白嫩的人越要格外注意防晒。这是因



为肤色浅的人对光比较敏感,更容易晒伤,这也是黄种人罹患皮肤癌几率较白种人略少的因素之一。

**儿童青少年。**儿童期是对紫外线最敏感的时期,因为孩子的皮肤、眼睛组织都比较脆弱,再加之他们户外活动较多,所以更要做好防晒工作。

**容易晒红的人。**如果你发现自己一旦暴露在阳光下,就容易出现脱皮、红肿、起水泡等问题,说明你可能对光敏感,需要加强防晒。

**戴隐形眼镜的人。**从疾病角度来讲,患有痤疮、皮炎、角膜炎、戴隐形眼镜的人,都要格外注意防晒。

**户外工作者。**长时间待在室外的人群,如交通警察、建筑工人、电焊工人、农民或驾驶员等,受到紫外线的侵害自然更

多。尤其是待在高山、海底、水面、沙滩、混凝土建筑物或雪地等处,容易受到反射紫外线的侵袭,要特别注意。

**服用降压药的人。**欧美研究报告发现,服用抗生素、利尿剂、非类固醇消炎止痛药、口服避孕药、降压药等,也会让皮肤对光较敏感。

### 如何正确使用防晒霜

首先,我们来了解防晒霜防什么?

**UVA,长波紫外线,**它是令皮肤提前衰老的最主要原因,可以穿透真皮层,使皮肤变黑,并导致脂质和胶原蛋白受损,引起皮肤的光老化甚至皮肤癌。

**UVB,中波紫外线,**它可到达真皮层,使皮肤被晒伤,引起皮肤脱皮、红斑等现象,但它可

被玻璃、遮阳伞、衣服等隔离。

**化学防晒品要提前半小时涂抹**

很多人都已经知道,防晒产品不能出门前才涂抹,要至少提前20分钟到半个小时使用。实际上,这主要是针对化学防晒产品而言,因为化学防晒品中的防晒剂实际上就是一种紫外线吸收剂,涂抹后要在皮肤上有一定的反应时间才能起效。

物理防晒的原理是使用了矿物质粉、珍珠粉等,折射太阳光,就不需要提前涂了。但是由于如果使用纯物理防晒,防晒产品要想保持较长的时间,所需粉质过厚,所以目前SPF高于15的防晒产品,多数是物理防晒和化学防晒的结合,需要提前涂抹。

**脸和脖子要涂够一毫升**  
我们都知道,防晒品用到一

定的量才有效果,多到哪种程度才算够呢?全脸加上脖子的用量达到一毫升,才能达到它所标注的防晒时间。

另外,防晒指数并没有叠加效果,你用了防晒霜、有防晒指数的隔离霜以及粉饼,防晒时间以防晒指数最高的为准。但是不是用了防晒霜,再用有防晒指数的隔离霜或粉就没有用了呢?当然不是,因为防晒霜一定要全覆盖效果才好,补涂隔离霜和粉底就能在你没有涂均匀的地方或者忽略掉的地方,起到一个补充覆盖的作用。

还要注意的是,防晒剂对眼睛有一定的刺激,所以特别是使用高指数防晒品时,最好避开眼周,以免流汗、擦眼的时候刺激眼睛,导致红肿、流泪。

### 哪些水果是天然防晒霜

**西红柿。**西红柿是最好的防晒食物,富含抗氧化剂“番茄红素”,其抗氧化能力是胡萝卜素的3.2倍,维生素E的100倍,能有效保护细胞DNA免受自由基损害,促使细胞的生长和再生,维护皮肤健康。

**苹果。**苹果皮中含有丰富的“苹果多酚”。其中含有儿茶素、花青素等活性物质,具有强大的抗氧化作用,能对抗紫外线照射后产生的活性氧的危害。

**西瓜。**西瓜含有瓜氨酸、丙氨酸、谷氨酸、精氨酸、苹果酸、磷酸等多种具有皮肤生理活性的氨基酸,能提高皮肤营养,增进代谢能力,从而有效预防皮肤晒后变黑。夏季吃西瓜后,用西瓜汁擦脸或用西瓜外皮切薄片贴面15分钟,可以滋养面部肌肤。

**草莓。**草莓属浆果,丰富的多酚物质对于促使黑色素生成的酪氨酸酶具有抑制作用,因此可以在一定程度上预防皮肤变黑。

## 奥克斯口腔献礼七月 瑞士ITI前一百颗特惠1万

广告

近日接到不少读者电话,很多老年朋友想做种植牙,详细咨询之后因为价格原因迟迟不能做决定。既耽误了种牙的好时机,又错过了之前的促销活动。奥克斯口腔作为瑞士士卓曼种植牙技术的指定示范基地,为满足广大市民的需求,向瑞士士卓曼公司申请了优惠幅度。自7月1日开始,通过拨打010-85276992来电咨询的前一百名读者,种植瑞士ITI植体+德国威兰德全瓷冠可以享受优惠减免1万元。活动仅限7月,并且更有国际种植学会(ITI)多位专家坐诊北京奥克斯口腔,每日前30名电话预约的读者,还可免除专家费、挂号费、方案设计及全景

CT片等诊疗费用。

季度种植破千颗,瑞士ITI上榜首

从3月到6月,短短四个月时间以来,lite-touch激光即刻种植受到广泛关注,每天都有很多市民打电话来咨询,奥克斯口腔门诊累计接待了近2000名植牙者,其中选择做种植的就800多人。据统计,选择种植瑞士ITI系统的有486人。种植中心主任贾四庆告诉我们:目前北京奥克斯口腔引进的瑞士ITI种植牙系统是种植牙领域内的顶尖品牌,瑞士ITI种植牙系统的理念是“用简单的方法来取得好的效果”,其治疗效果更优于传统种植技术。并且瑞士

巴塞尔的士卓曼集团也是牙科种植和修复及口腔组织再生领域的全球领导者。与全球学术领先的诊所、研究机构和大学合作,专业研发生产用于牙修复解决方案,至今已治疗百万以上世界各地的牙缺失者。

没了钱可以再挣,健康是挣不来的!

过去常说“养儿防老”,“以房养老”,如今却有很多老人提出要养“牙”防老。养老物质保障很重要,生活品质也需要提高。因而,要想老年生活健康有保障,还得养“牙”防老。许多老人说,钱没了可以再挣,健康没了是挣不来的!是时候该犒劳犒劳自己了!

## 生活资讯

### 本周价格走势预测

## 酷暑天抑制肉类消费 猪肉价格季节性回落

**粮油价格持续稳定。**受气温升高及南方降雨等诸多因素影响,粳米市场整体呈供强需弱局面,销售处于传统消费淡季。本市粮油批发市场库存充足,东北产粳米批发价格运行平稳。据监测数据显示,黑龙江圆粒大米每袋(50斤,下同)批发价格113元,长粒大米每袋136元,辽宁圆粒大米每袋120元,均与一季度价格基本持平,预计后期价格仍将保持稳定。从大豆油运行规律来看,每年7、8月份为美国大豆生长关键期,天气因素对作物生长的影响将成为美国CBOT大豆、豆油期货价格涨跌的主要因素。但从国内市场供应来看,大豆原料供应充足,豆油价格上涨空间有限,预计本周粮油类批发价格仍将持续稳定。

**猪肉价格持续回落。**上周,本市生猪收购价格小幅下降,屠宰量持续减少。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克9.44元,环比下降0.94%。本周生猪粮比价仍为9.12:1,持续呈回落态势,生猪养殖仍处于盈利区间。

本周,“入伏”后,高温酷暑天气将进一步抑制猪肉消费,

猪肉价格下降空间略有扩大。

从猪肉价格运行规律来看,在“立秋”节气前,猪肉批发价格均将处于波动下行通道,预计本周猪肉批发价格持续呈季节性回落趋势。

**鸡蛋价格小幅上涨。**从鸡蛋产区了解,“入伏”后,蛋鸡将逐渐进入“歇伏”期,产蛋量有所减少,加之天气炎热,鸡蛋储存成本及相应损耗增加,出场价格有一定上涨空间。受产区鸡蛋出场价格季节性上涨带动,预计本周鸡蛋批发价格持续小幅上涨。

**蔬菜价格基本稳定。**进入“伏”天,闷热的天气,不利于蔬菜生产,加之频繁降雨,叶类及茄果类蔬菜在高温潮湿的环境下,较容易发生腐烂,蔬菜产量将小幅减少,价格波动上行。据天气部门预测,本周本市周边以雷阵雨天气为主,对蔬菜供应影响有限,预计本周蔬菜批发价格基本保持稳定。

北京市职工物价监督总站  
北京市发展和改革委员会  
价格监测中心

## “我最喜爱的母婴关爱室”邀您来投票!



今年5月,北京市总工会女职工委员会携手贝亲管理(上海)有限公司开展了“我最喜爱的母婴关爱室(妈咪屋)”评选活动,共148家单位提交申报材料,经过专家评选,最终有60家单位入围。

即日起至7月25日,评选活动进入微信投票环节,排名前30名的母婴关爱室将获得“我

最喜爱的母婴关爱室”称号及奖励。而参与投票者将有机会赢取由看购电影提供的免费电影票!

**参与方式:**扫描二维码关注劳动午报微信公众号,点击微信平台页面右下角“互动活动—母婴关爱室评选”参与投票。

**解除劳动合同公告**  
兹有我单位员工吕翠平,自2016年5月起多次通知到公司未果,也未办理任何手续,现已旷工一个多月,公司决定依法与其解除劳动合同关系。请吕翠平于5天内到公司办理相关手续。特此公告。  
华润双鹤药业股份有限公司  
2016年7月15日

**公告**  
郭志富(身份证号:11022219710614xxxx),因您严重违反了公司的规章制度,公司按照有关规定于2016年7月4日与您解除劳动合同。请您自本公告刊登之日起15日内到公司办理相关手续,逾期不办,责任自负。特此公告送达。  
北京金凤凰人力资源服务有限公司  
2016年7月18日