



本周北京迎来“暴晒周”，周二起连续多日最高气温超过30℃，尤其是周四最高温可达34℃，直冲高温线。很多姑娘喜欢夏天，可以穿各种美美的裙子，但是又害怕夏天太阳的紫外线将自己晒黑，嫩白肤质就这样一去不复返。夏季防晒不止涂抹防晒霜这么简单，今天教你几招，让你更有效做好防晒保护。

## 北京迎来“暴晒周” 打响“防晒”持久战

### 六妙招让你怎么晒都不怕

#### 妙招一：出门20分钟前涂抹防晒产品

很多姑娘会抱怨说，为什么我出门涂了厚厚一层防晒霜，怎么回来后还是晒黑一圈。再好的防晒霜也需要时间吸收，选在出门20分钟之前，防晒霜能有效地被皮肤吸收。除此之外，还应该用衣服、帽子、太阳伞等来遮蔽阳光，防止暴晒。

#### 妙招二：给肌肤充足的补水时间

本身因为天气炎热，肌肤水分流失就很快，如果暴露在强太阳光下，肌肤更容易缺水，一缺水，皮肤会变得暗哑粗糙，进而容易黑色素沉积。所以要给肌肤充足的补水时间，多喝水，多给

肌肤喷射补水喷雾，晚上立即敷个补水面膜。

#### 妙招三：避免上午十时至下午两时外出

大家都知道，紫外线值会随着不同时段变化，而上午10时至下午2时，就是紫外线强度最高的时段。所以避免晒黑，要避开阳光最强的时段。外出注意时间，才能更有效地防晒。

#### 妙招四：多补充维生素C

其实，在我们身边也有很多天然防晒霜，食用它们后，也能有效抑制黑色素的生成。比如西瓜、西红柿、柠檬和猕猴桃等，都含有丰富的维生素C和氨基酸，被皮肤有效吸收后，能美白皮肤、延缓衰老和滋润防晒等。

#### 妙招五：不吃感光蔬菜

如果是比较容易长斑的皮肤，最好不要吃“感光”蔬菜，如芹菜、香菜、白萝卜等，这些蔬菜让爱长斑的皮肤更容易长出色斑。这个季节反而应该多吃一些抑制色素沉淀的蔬果，例如猕猴桃、草莓、西红柿、橘子、卷心菜等。

#### 妙招六：穿上彩色T恤抵挡阳光

衣服的防晒能力首先取决于衣服的材质，其次是色泽，比如，棉质衣服的SPF值大约为15到40；聚酯浅色衣服的SPF值大约为7到10；针织浅色衣服的SPF值大约为4到9。一件彩色的棉质T恤，它对紫外线过滤效果要比白色的好。

### 用好防晒霜 皮肤不受伤

#### 防晒霜两小时重涂一次

防晒霜不能使用太频繁，因为部分防晒霜会在使用后阻隔皮肤和空气的接触，导致汗液不能顺利排出，从而引发中暑。一般情况下，在阳光下暴露两小时，可重新涂抹一次防晒霜。而游泳时使用的防水保湿霜涂抹频率约为每40分钟一次即可。

而且，防晒过度反而易被晒伤，常受日晒的人，皮肤容易变黑，对光的防御能力增强，即使遭受较强的日晒，通常不会发病。相反，长期防晒的人，皮肤对日晒的耐受能力大大减弱。

#### 防晒喷雾只适用于补涂

喷雾类，棒状类防晒，滚珠类，防晒蜜粉等等虽然用起来比较方便，但是它们只适合补涂，而日常的防晒还是要用面霜类或者乳液类产品。除非分分钟都在喷才可能会起到防晒的作用。

因为喷雾、棒状、防晒蜜粉这些防晒品难以定量。按照

标准用量，面部大约要用0.8~1g左右的防晒，在每天的初次使用时难以定量，防晒效果可能会大打折扣。

#### 防晒别忘三个死角

很多人很重视脸部和暴露在外的皮肤的防晒，往往容易忽略一些“死角”，殊不知这些“死角”的防晒同样很重要。

#### 死角一：头发

头发也要防晒？没错！头发被暴晒后，毛发表面的毛鳞片会受损，导致毛皮质裸露，头发角蛋白中的水分丢失，从而导致发丝卷曲毛糙、手感粗糙、干枯分叉、失色，造成秀发的枯黄、脆弱、易断等。

**防晒利器：**保护头发不被阳光直射、暴晒可以使用帽子来遮住头部，或出门撑一把遮阳伞，这些都可以很好地防止头发被晒伤。

#### 死角二：脚背

一年中双脚多是被包裹在鞋子里面，很少接触到阳光。在夏

季高温天气下，很多人换上凉鞋，双脚突然被阳光直射暴晒，但是，对于双脚的防晒很少有人重视。如果未能有效防晒，时间一长，容易留下难看的黑印。

**防晒利器：**涂防晒霜和穿丝袜，尽量避免脚背不设防地暴露在烈日下。

#### 死角三：眼睛

眼睛的防护也常常容易被忽略，研究发现，紫外线可导致许多急、慢性眼科疾病。夏季外出时需佩戴太阳镜，以保护眼睛不被紫外线伤害。阴天的情况下，紫外线对眼睛也有一定的伤害。故外出前可查看当天的紫外线级别，选择是否需要佩戴太阳镜以保护眼睛。

**防晒利器：**选择标有防UV功能的镜片，通常太阳镜的UV指数在96%~98%之间。一般正规眼镜店都会有检测太阳镜抵抗紫外线能力的仪器，通过此项检测，你可以知道你的太阳镜是否对眼睛真有帮助。

(耀文)

## 健康贴士

### 指甲白点是有虫吗

指甲上有白点，老辈人会说这说明肚子里有蛔虫，要赶紧吃点打虫药，但也有人说是因为缺钙，吃点钙片就好了。那到底指甲上为什么会有白点呢？应该是吃打虫药还是钙片？

指甲实际上是由指甲根部的基质角质化形成的，由于甲根会不停地进行新陈代谢产生新的指甲，所以我们就需要时不时修整一下多出来的部分。而当这些基质细胞不能正常角质化时，它们仍然会被后边的新指甲“顶”到前面去，也就形成了我们常见的白点。这种白点在医学上有个名词叫“点状白甲症”，是白甲病的一种。虽然名字吓人，不过这种小白点在绝大多数情况下是由

甲根受损造成的，比如指甲被门夹了，被锤子砸了之类，有时候吃手和剪指甲也会导致轻微的损伤。因此，就算吃再多的打虫药，补再多的钙，白点该有还是会有。

因此，不管这些创伤从何而来，通常来说，指甲上的小白点都不需要任何治疗，并且都会随着指甲的生长而消失。它们也不会复发，除非你再次受到其他创伤。当然，这些是仅有一个或几个指甲出现白点的情况。如果你的所有指甲上都出现了白色的斑点或线条，那可能是由贫血、心脏疾病、肝硬化、糖尿病或肾脏疾病造成的，最好去医院检查一下。(刘力)



### 三类食物赶走头皮屑

#### 维生素食物

如果人体中长时间缺乏维生素的话，就会导致头皮屑的不断生成，也就是说，只要注意补充维生素便可以有效抑制头皮屑。尤其是维生素B<sub>2</sub>，对脂溢性皮炎更具有彻底的治疗作用。专家指出，维生素B<sub>2</sub>对蛋白质和脂类的正常代谢具有重要作用。富含含有维生素B<sub>2</sub>的食物有很多，比如像动物肝、肾、蛋黄、奶类等。

#### 碱性食物

长时间的过度疲劳同样会导致头皮屑的生成，这是由于疲劳会使新陈代谢过程中一些酸性成分滞留在体内，比如像常见的乳酸、尿酸、磷酸等。这些酸性物质会导致血液发生变化，因此而

导致人体出现各种疲劳症状，与此同时还会使头部皮肤的营养受到影响，并且导致头皮屑的大量生成。因此对于这部分人群而言，只要在平时生活中注意多吃些碱性食物便可有效缓解头皮屑。

#### 谷物食物

专家指出，相较于其他颜色的食物而言，黑色食物中的营养更加的丰富。尤其是在黑色谷物类食物中，多半都含有大量丰富的维生素、硒、铁、钙、锌等矿物质，对人体健康十分有利。而且黑色食物更是对养发补肾很有帮助，很多时候肾虚以及肾脏健康受损也是导致头皮屑生成的原因。(北梅)

## 丰台工商分局“三个创新” 提高经营主体年报公示率

2016年度年报工作已经开始，为确保辖区经营主体年报公示工作的及时性与准确性，丰台工商分局创新工作方式，狠抓落实，推进辖区经营主体年报工作进度。一是创新服务方式。针对辖区市场主体多、分布广的特点，各个工商所打破死守窗口按部就班的老模式，将电话联系与上门服务相结合，提高电话指导的通畅性与有效性，并指定专人对年龄较大、行动不便的经营者进行面对面上门服务，保障年报公示的及时性、准确性。二是创新互联网渠道指导年报方式。考虑到现阶段手机互联网社交软件使用频率的广泛性和便捷性，各工商所积极搭建辖区市场微信管理群，邀请市场主体加入，并以点带面，不断扩大群成员数量，

通过微信群、群通知等方式统一指导。三是创新宣传方式。利用日常检查、抽查之时及时督促、指导市场各主体及时完成年报，充分利用辖区内的LED显示屏、路边公告栏等媒介，多频次向辖区商户宣传年报信息。(史媛)

