

4 生活资讯 个关于防晒的冷知识

隔离究竟能不能替代防晒产品

早些年品牌宣传的“隔离可以隔绝彩妆、辐射及脏空气”口号让不少姑娘们都认为，带有防晒值效果的隔离产品比专业的防晒产品防护力度更好。

其实这是个非常大的误区，隔离产品没有那么神话，它的功效只等同于妆前乳的作用，依据不同的功效令后续底妆效果更好，不能替代防晒产品。

如何选择最适合自己的防晒产品

随着防晒产品的多样化，如何在众多产品中选择适合自己的似乎成了个难题。建议大家从四个角度考虑自己的诉求：肤质、防护力度、使用场合以及是否随身携带补涂。干性肌肤最好选择质地稍滋润一些的防晒产品，避免出现拔干的情况；偏油性肌肤

比较适合使用质地较为清爽一些的防晒产品。其次就是要看防晒产品的防护力度了，一般依据SPF和PA后面的+来判断。SPF值越小，其防晒效果越差；SPF值越大，其防晒效果越好；PA+代表具维护功效，PA+++则代表着具备很好的维护功效。

带妆时如何补涂防晒

带妆时如何做好防晒的补涂工作，这个问题愁坏了不少姑娘吧。毕竟理论上，只能将妆容卸掉后重新涂抹防晒才可以，但操作起来过于繁琐，同时频繁卸妆也会对肌肤屏障造成一定的伤害。这个时候就需要防晒喷雾来

拯救我们了。需要补涂防晒时，选择一款适合自己的防晒喷雾，距离脸部50cm位置处均匀喷于面部，再用面巾纸稍稍按压，不仅不会破坏妆面，还可以起到很好的防晒效果。

如何判断防晒是否被卸除干净

爱美的小仙女们对肌肤的清洁一定十分重视，因此夏季的身体防晒卸除工作就有些犯了难，毕竟身体肌肤面积过大，不可能像脸部肌肤一样卸除。其实这个问题不用担心，现在的防晒产品质地都越来越轻薄，基本上洗面

奶和沐浴露就可以卸除干净。这里分享给大家一个判断标准：清洁后的肌肤，用水冲过后，水既不聚成水滴，也不成股流下，呈均匀分布，就表明肌肤表面的防晒产品已经被卸除干净了。(李锐)



近日，日本爱知县一名小学一年级男生在参加校外活动中中暑身亡的新闻引起人们的关注，北京连降大雨后高温高湿的环境正是容易中暑的时候，大家应该了解一下中暑的危害以及如何预防的方法。

北京清华长庚医院急诊科副主任张向阳介绍，中暑是夏季常见的一种症状，在高温和高湿的环境中更容易发生，轻者可能有头晕、无力、呕吐等表现，重者可发生热痉挛、热晕厥、热衰竭、热休克等，如果发现或者处置不及时，可能导致严重的不良后果。因此，对中暑决不能掉以轻心。

中暑可以“热死人”？

专家教您防治盛夏中暑

□本报记者 唐诗

中暑为什么会死人？

张向阳介绍，中暑死人是由于高温引起身体机能失常，从而使人身中枢功能发生障碍，最终导致多个器官功能衰竭而引发死亡。正常人体体温波动范围很窄，构成人体的细胞只有在37摄氏度左右才能存活和发挥正常的生理功能。

高温持续42摄氏度以上不退时，就会出现蛋白变性、功能失活，甚至出现细胞坏死。比如神经细胞功能障碍或死亡，就会引发脑水肿，颅内压增高，脑卒中等，导致人出现意识障碍甚至昏迷甚至死亡；心肌细胞也会出现功能障碍或死亡，导致心功能衰竭，循环功能衰竭，既不能保证器官组织的血液供应，也降低了通过促进血液流动来散热的功能，体内热量更难以散发。

疾病累及到肝脏，会出现转氨酶升高、黄疸，直至肝功能衰竭；累及肾脏，加上血液容量降低、循环衰竭，可出现急性肾功能衰竭；累及肌肉，加上意识障碍导致的固定部位的肌肉受压损害，会出现肌肉坏死（横纹肌溶解综合征），随后也会导致肾功能损害和电解质紊乱、酸中毒等等。

这一切都是因为散热障碍超出人体体温调节范围，才会导致一系列严重的后果。上述的各种脏器功能衰竭，以及电解质异常、酸中毒等彼此相互影响、恶性循环，完全可能将生命置于危



险的边缘。因此，中暑治疗的核心理念就是快速降温。

中暑发生了怎么办？

发生中暑，应迅速脱离高温、高湿、日晒环境，至阴凉处、通风处静卧，避免高强度运动和重体力劳动。有条件的要将中暑者置于空调环境，争取去掉衣物以帮助散热。神志清醒者及时补充含盐清凉饮料，如淡盐水、冷西瓜水、绿豆汤等，轻者经以上处理即可恢复，重者需要至医院诊治。

中暑高热者要迅速降低核心体温（测量肛温或耳温），争取在半小时左右将核心温度降至39摄氏度以下。同时注意生命体征、神志变化及各脏器功能状况，早期发现并处置并发电。医生会抽血检查多种生理指标，以及进行头颅CT等影像学检查，

其目的就是早期发现、早期干预、早期遏制脏器功能障碍的进一步发展。

降温宜采取物理降温措施，如将身体（头部除外）浸于4℃水中降温，但这种冷水会让神志清楚者感到非常不适，也要避免将体温降得过低；或者去除衣物。同时要注意，中暑的高热并不等同于炎症的“发热”，即我们平时说的“发烧”，因此不建议使用常用的解热药物，如阿司匹林、对乙酰氨基酚等，也不建议酒精擦浴。

高温高湿天气如何防中暑？

高温高湿的环境下容易中暑，在此条件下进行高强度运动、劳动也容易发生中暑；老年人、孩童、体弱者没有高强度活动也容易中暑；三伏天某些产妇产妇长衣长袖捂被子，也容易中暑。

高温中暑重在预防。如改善高温、高湿的作业条件，加强隔热、通风、遮阳等降温措施；

外出时注意遮阳，适当多喝含盐清凉饮料，而不是口渴后才补充水分。注意饮食和休息，休息不足、疲劳和饥饿条件下也容易发生中暑；

使用空调降温，或多次到空调环境降低体温，即使短时间在空调环境滞留，也会大幅度减少热休克的发生，尤其是老年人和儿童、体弱者等机体调节能力差的人群。但使用空调时也要避免空调风直吹或者温度调得过低。

遗失声明

中国平安人寿保险股份有限公司北京分公司以下人员执业证遗失

Table with 2 columns: Name and ID Number. Lists names and IDs of staff whose licenses are lost.

Table with 2 columns: Name and ID Number. Lists names and IDs of staff whose licenses are lost.

Table with 2 columns: Name and ID Number. Lists names and IDs of staff whose licenses are lost.

Table with 2 columns: Name and ID Number. Lists names and IDs of staff whose licenses are lost.

Table with 2 columns: Name and ID Number. Lists names and IDs of staff whose licenses are lost.



丰台工商 查获仿冒“BOBDOG(巴布豆)”牌儿童服装

近日，丰台工商分局接到“BOBDOG(巴布豆)”商标权利人举报，称在丰台南苑地区某商场内有商户正在销售仿冒的“BOBDOG(巴布豆)”牌儿童服装。接到举报后，丰台工商分局科所联动，商标科联合辖区南苑工商所，立即组织执法力量对被举报商户进行突击检查。经现场检查，执法人员发现，该商户销售的部分服装带有的商标标识与“BOBDOGHOUSE及图”注册商标近似，容易造成相关消费者混淆误认。根据《中华人民共和国商标法》第五十七条第(三)项和第六十二条第一款第(四)项的有关规定，丰台工商分局执法人员对该商户正在销售的涉嫌侵权的193件裙子、141件上衣、25条裤子、10套套装当场予以扣押。目前该案件正在进一步处理中。

这些假冒或仿冒儿童用品可能未经任何质量检验，就直接流入了市场，质量难以保证，儿童正处于成长期，存在质量问题的服装会给儿童的健康成长带来威胁。在暑假来临之际，丰台工商分局将进一步加大侵权假冒儿童商品打击力度，不断优化丰台营商环境，切实保障孩子的健康与安全。(杨红亮)