

健康日历

全国护肤日

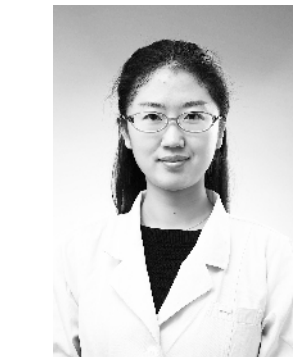
一年一度的5·25全国护肤日如期而至，去冬今春这场波及全球的疫情给我们留下难忘的记忆，更彰显了公众对卫生防护相关知识的迫切需求。今年全国护肤日的主题为“守护皮肤，防御病袭，共抗新冠”。



抗疫时期如何科学护肤?

□本报记者 陈曦

持续数月的疫情，打乱了大家的生活节奏。对于疫情防控，“勤洗手、常消毒、戴口罩”这三项必不可少，但这也给皮肤带来一定的损害。另外，长时间的居家办公，不可避免地对饮食、睡眠、情绪造成影响，也会间接影响皮肤状态及诱发各种皮肤病的发生或加重。今天我们就请首都医科大学附属北京康复医院皮肤科医师宋冰冰跟大家聊一聊疫情防控期间的皮肤防护。



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 皮肤科医师 宋冰冰

记者：疫情防控期间频繁洗手、消毒导致手部皮肤干燥、瘙痒，怎么办？

宋冰冰：疫情防控期间大家在饭前便后，出门或者取快递后都需要用洗手液或肥皂、流动水，通过七步洗手法来清洁手部。久而久之许多人发现自己手部皮肤干燥、瘙痒。之所以这样，是因为过度的清洁加上没有及时的修复造成了皮肤屏障的损伤。

众所周知，我们皮肤的最外层是角质层，而角质层内又存在着由水分、脂质和蛋白质构成的平衡体，它是皮肤天然屏障。洁肤产品会带走皮肤脂质，破坏皮肤屏障，再加上正值冬春交际，天干物燥，更是加重了皮肤的干燥、瘙痒，严重时会出现皮肤脱皮、皴裂。

建议大家要勤洗手，但是不要因为过度恐慌而频繁洗手，造成过度清洁。在选择清洁用品时，要选择正规厂家出品、有质量保证的产品。可选择含保湿成分或者甘油的皂类、较为温和的洗手液等。每次洗手后都注意及时使用护手霜或其他润肤剂，甘油、凡士林等主要成分可帮助皮肤修复皮脂膜，可明显改善皮肤干燥、瘙痒的症状。

记者：疫情期间消毒时，需要对皮肤做哪些防护？

宋冰冰：使用75%的酒精，或含乙醚、含氯的消毒剂，紫外线消毒均可有效杀灭新冠病毒。

居家环境消毒包括84消毒液、漂白粉或其他含氯的消毒剂、泡腾片等。需要注意的是含氯消毒剂对皮肤和黏膜有一定刺激性与腐蚀性，对84消毒液、含氯消毒剂原液进行稀释时，应戴口罩、手套，并避免接触皮肤。

另外，这类消毒产品有强烈的刺激气味，对呼吸道也有不同程度损伤，易诱发哮喘，所以使用时注意佩戴口罩、及时开窗通风。

记者：随着佩戴口罩的时间延长，会对皮肤有哪些影响，如何应对？

宋冰冰：长时间佩戴口罩，因口鼻呼出较多水分，局部皮肤长期接触潮湿环境，常会出现干燥脱屑的问题。另外，长期佩戴

口罩，皮肤对刺激的易感性增加，尤其是本身是敏感皮肤的患者，更容易出现过敏、瘙痒情况。对于油性皮肤人群，口罩可能对皮肤油脂、汗液分泌和积聚有影响，会引起痤疮或导致原有痤疮加重。

防护措施包括，摘除口罩后，及时涂抹保湿效果好的保湿面霜和唇膏；减少使用清洁过强的洗护用品。若面部过敏或痤疮严重，病情反复，可咨询专业医生。

记者：情绪也会诱发和加重皮肤病吗？

宋冰冰：疫情期间，一些人情绪焦虑，生活压力大，生活不规律。诱发多种皮肤病，包括脱发、疱疹、脂溢性皮炎、痤疮等，也会让原有皮肤病加重，包括银屑病、白癜风等。所以心理学家建议居家期间放松心情，调整心态。合理安排自己的生活。不要给自己太大的心理压力。

可以通过适当的体育锻炼、读书听音乐、与朋友聊天来让自己放松。

皮肤是我们的“贴身防护服”，大家在勤洗手、戴口罩的同时不要忘记保护皮肤。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院

生活资讯

市消协发布乡镇(村)网购调查：

物流“最后一公里”问题有待完善

□本报记者 博雅

“明明下单时填写了自家的居住地址，但快递物流却未经允许就把商品放到代收点。而且距离填写的收货地址足有数十公里，需要消费者自己去取，想要送到家则需要支付额外运费……”近日，北京市消协发布的《2019年乡镇(村)居民网购消费调查报告》显示，乡村网购中的物流“最后一公里”问题仍然有待完善。

调查结果——居民：最期待完善网购物流配送速度

调查显示，担心个人信息不安全最受关注。五成多受访者担心网购个人信息不安全，四成多受访者担心网购售后服务难兑现，超四成受访者担心网购发货配送不及时，三成多受访者担心网购支付不安全。

完善网购物流配送速度最受期待。调查显示，近半受访者希望完善乡镇(村)网购物流配送速度问题，四成多受访者希望完善质量和售后问题，近四成受访者希望购物流程简单化，三成多受访者希望支付安全快捷。

与此同时，乡镇(村)居民网购物流“最后一公里”问题仍

有待完善。在13次网购体验中，有7次存在订单提前签收问题。有的电商平台网购体验存在未经允许就把商品放到代收点问题。下单时填写的地址是居住地址，但快递物流只将包裹送到代收点，离填写收货地址还有很远的距离，需要消费者自己去取，有的物流人员甚至说送到家要加运费。

调查建议—— 消协：违法直播带货关号并追究责任

市消协建议，电商经营者和快递物流公司应整合乡村或偏远地区物流资源，不断提高物流配送能力水平，按时把乡镇(村)居民网购的商品送到约定的收件地址，并告知收件人或者代收人当面验收，切实解决乡镇(村)居民网购快递物流“最后一公里”问题。

市消协表示，对网红直播带货行为加强日常监管，引导其建立完善的售前品控和售后服务机制，在合法合规的前提下开展带货活动，诚信守法经营。对于违反法律法规的直播带货行为，除了及时采取警示、关闭账号等处置措施，还应当依法追究其相应民事赔偿和行政责任。

丰台区市场监管局 多头并进保障返校师生饮食安全

为有效保障辖区学校复学后学生和教职工用餐安全，丰台区市场监管局提前部署、细化措施、多头并进，全力净化返校师生就餐环境。

一是提前介入，全面评估。与丰台区教委、丰台区卫健委建立复学前疫情防控和食品安全联合评估机制，组建工作组，对将复学学校的疫情防控和食品安全管理准备工作进行全面评估，精准发现问题，专业指导校方严格整改，进行二次复核，做到确保每一所学校通过评估审核，全面做好复学准备。

二是紧抓重点，净化环境。以开学学校食堂、学生餐配送企业、校园周边为重点，加大食品安全监管力度。执法人员与学校食堂、学生餐配送企业建立一对一联系机制，采取“云指导”与现场指导相结合方式，强化食品安全主体责任落实。持续开展校园周边环境综合整治，以周边小餐饮店、小食杂店为重点整治对象，以无照无证经营、网络超范围经营、线上线下不符、销售“辣条”“五毛”食品等为整治重点，加大执法力度。

接力度，深入净化校园周边食品安全环境。

三是监督抽检，科学监管。组织开展丰台区复学学校及周边食品经营单位专项抽检工作，以食用油、蛋及蛋制品、畜禽肉及其副产品等为重点，以进一步提高监管工作中违法违规问题的发现能力，切实做好学校食品安全风险防控，实现科学、精准、有效监管。

四是强化督导，压实责任。组建工作组领导小组，抽调专业人员组成联合督导组，对所有已复学学校及周边食品安全监管工作开展区局内部督导，坚持以问题为导向，着力发现学校食品安全工作中存在的问题，切实压实各属地市场监管责任，确保全区学校及周边食品安全监管工作抓紧抓实。

(姚晓芬) 王震，男，身份证号码：110221198612223219。企业根据《劳动合同法》第三十九条第六款于2020年5月31日与你解除劳动关系，请你或家属自解除之日起10日内到分公司办理解除手续。逾期未办理，后果自负！北京公共交通控股(集团)有限公司 第一客运分公司 2020年5月25日

张鹏，男，身份证号码：11022119800129531X。你于2020年4月9日至今未单位上班，期间单位通过电话、挂号信和短信等方式多次与你联系均无法联系到。至今，你已构成连续旷工43天的事实。企业根据《劳动合同法》第三十九条第二款于2020年5月31日与你解除劳动关系，逾期未办理，后果自负！北京公共交通控股(集团)有限公司 第一客运分公司 2020年5月25日

郭小红，自2020年4月25日起已连续超过3天未到公司上班。您的旷工行为已经严重地违反了公司的规章制度。依据《劳动合同法》及公司相关规定，我公司决定于2020年4月30日与你解除劳动关系。请您自本公告刊登之日起的30日内到公司办理劳动关系解除及离职手续。逾期不办，责任自负。北京丰科酒店管理有限公司 2020年5月25日

Table with multiple columns containing various legal notices, company announcements, and public information. Includes headers like '法院公告', '破产公告', '股权转让公告', etc.

本报刊登热线: 13699137322