



防晒你做对了吗?

炎炎夏日，皮肤最易受伤，不加速衰老，严重时还会诱发和加重光感性皮肤病。虽然很多人有涂抹防晒霜的习惯，但防晒霜的正确用法却并非人人知道。那么，夏季该如何挑选护肤产品及防晒用品呢？送您一份夏日防晒攻略。

夏季护肤讲科学

虽然很多防晒霜兼有日霜的护肤功效，但更多人使用的是缺少护肤成分、只能单纯遮挡紫外线的防晒霜，所以用防晒的同时，日霜护肤步骤依然不可省略。

正确的涂抹顺序是：先涂爽肤水，再抹日霜、眼霜，最后才涂防晒霜。如果要化彩妆，可以在防晒霜之后进行。如果防晒霜是喷雾式的，兼有定妆效果，也可以将防晒霜涂在彩妆之后。建议在抹防晒霜之前先用一些含有维生素E或维生素C的护肤产品，以增强抗氧化效果，减少紫外线对皮肤的损伤。

另外，如果使用者皮肤较为敏感，使用的又是化学防晒霜，则最好在大面积使用前，先在耳朵后面涂一点，如果没有过敏反应，再全脸涂抹。

眼周皮肤更需重点保护

有些人认为防晒霜有刺激性，不能涂在眼睛周围。其实，眼部肌肤是全身肌肤中最薄、最脆弱的地方，而且缺乏汗腺与皮脂腺的保护，因此紫外线对它的伤害也就最大。

从皮肤敏感程度上来看，眼周皮肤与身体其它部位的皮肤没什么差别，如果对用在脸部的防晒霜不过敏，是完全可以涂抹在眼睛周围的。对于油性皮肤人群，建议使用无油防晒霜，防止

眼周出现脂肪粒。

涂防晒霜 别掉进这些误区

男性不用防晒 紫外线的损伤不局限于晒黑、晒老，还可能引起一系列皮肤疾病。防晒不仅关乎美貌，也事关健康。既然紫外线对皮肤的损伤无男女之别，防晒也就不分男女了。

出门涂一下，防晒一整天 防晒霜应该在出门前20-30分钟涂抹，涂一次并不能保持一整天。防晒霜停留在皮肤表面，随

着出汗会有一些流失，应间隔1-2小时涂抹一次，以保证防晒效果。除了面部，其他暴露在外的部位如颈部、手臂等也需要涂上防晒霜。

防晒仅限于夏天 虽说夏季阳光强烈，但紫外线天天都有，有条件的应该一年四季都涂抹防晒霜，哪怕是阴雨天气，特别是经常在户外工作和活动的人。

万一晒伤了怎么办?

出现急性晒伤后，应尽快转

移至阴凉的室内，避免继续在阳光下暴晒。

可用冰牛奶、冰水配合毛巾冷敷，让表皮温度慢慢下降，缓解皮肤红肿痛。黄瓜、芦荟等有清凉作用，若对其不过敏，也可尝试敷于皮肤表面，以减轻症状。

建议晒伤后尽快到医院诊疗，医生会用炉甘石洗剂、药膏等抑制炎症。严重的患者还要口服抗过敏药物，皮肤消肿后会出现脱屑，此时还要涂抹大量保湿素，让皮肤慢慢修复。

相关链接:

防晒霜使用注意事项

30、PA++完全可以。游泳：SPF30、PA+++，而且防晒霜一定要防水型的。

防晒产品的SPF值越高，代表防晒能力越强还是防晒时间越长?

应该说两方面都有。SPF阻隔UVB紫外线，一般来说SPF15能阻隔93.3%的UVB紫外线，而SPF30大概能阻隔96.6%的UVB紫外线；SPF值15-30之间相差一倍，而阻隔紫外线的能力却只相差0.3%，非常有限；而对于PA来说，一般PA+的有效防护时间为4个小时，PA++的有效防护时间为8个小时，但如果经常出汗，即使是PA+++，也还是要补涂的。

隔离霜和防晒霜有什么区别?

防晒霜只有防晒功能，而隔离霜除了具有防晒功能，成分中还会添加抗氧化成分、美白成分或维他命成分。隔离霜最大的功用是抵挡紫外线给皮肤带来的伤害，但同时还能隔离脏空气、脏东西，以减少自由基对皮肤的伤害。

如果你是办公室一族，只是上下班的路上与阳光相遇，擦些隔离霜就可以；但如果是外出游玩或到海边享用“阳光大餐”，一定要使用高倍数的防晒霜，对皮肤才安全。

(张倩怡)

【健康红绿灯】

绿灯

单腿闭眼站坚持10秒更年轻



研究发现，单腿闭眼站坚持10秒以上，说明身体各系统处于相对平衡状态，健康状况良好。反之，说明反应肌力与平衡力较弱，衰老较快。坚持训练平衡力有助保持年轻状态，方法：双手叉腰、闭眼，单脚站立，另一腿屈膝，脚离开地面，使小腿贴靠在站立腿的膝部。

一跑步就喘练腹式呼吸



有些人跑步总是跑不了多久就累得气喘吁吁、呼吸不畅。可以通过练习腹式呼吸提高肺活量。具体办法：用手按住上腹部，并轻轻施加一定的压力；吸气，使腹部的形变达到手部按压位置，与手部压力形成轻微对抗，可以锻炼膈肌力量；然后将手轻轻抬起，完成深呼吸。仰卧起坐等锻炼腹部的动作也可以适当提升膈肌能力。

红灯

运动后马上洗澡伤心脏



运动时，代谢旺盛、心率加快、皮肤血管扩张、流向目标肌肉的血液增多。这使身体其他地方的血流量相对减少，表现为血压降低。若马上洗澡，会刺激皮肤的血管进一步扩张，使血流量高度集中，导致血液循环供应的重要脏器，如心脏或大脑供血不足。建议运动后进行恢复性休息，洗澡时间延迟到运动后1小时。

吃荔枝每天别超过17颗



健康吃荔枝需要做到以下几点：挑成熟的吃，一般是红色或暗红色。不空腹吃荔枝，可以放在两餐之间吃，还应保证正常吃三餐，以保证血液中有足够的血糖浓度。不大量吃荔枝，《中国居民膳食指南》建议，每天吃200-350克水果是适宜的。按照一个荔枝20克计算，大约10-17颗。

啤酒小龙虾? “老痛风”悠着点

夏夜，欧洲杯，啤酒小龙虾，简直不要太惬意。不过，这样肆意真的好吗？营养师提醒，如果是痛风、过敏老病号，最好还是悠着点儿。

小龙虾的营养价值和其他的鱼、肉一样，可以提供人体易吸收利用的优质蛋白质，营养价值还是不错的，健康人群偶尔啤酒搭配小龙虾自然是没问题的。

但尿酸高、既往有痛风发作病史的人建议就不要跟风了，和啤酒配海鲜的道理一样，啤酒、小龙虾都有中等偏高的嘌呤，容易导致尿酸增高、诱发痛风。

值得提醒的还有易过敏人群。小龙虾在容易引起过敏的食物排行榜中也是排在前列的。既往有过敏性体质的人，比如容易皮肤过敏、患有过敏性鼻炎、哮喘等，最好也不要跟风。



同时，欧洲杯期间又要上班又要熬夜看球的人群，运动时间会被大量挤占，活动量少了，消耗也少，小龙虾本身是高蛋白食物，辅以让人食指大动的麻辣、十三香等重口味烹饪方式，多是高盐高油高脂肪，深夜摄入这么多的热量，还搭配同样高能量的啤酒，腰腹部肥胖的风险大增，这不但增加肠胃负担，还很容易诱发高血压、高血脂。(杜静)

丰台区市场监管局

·广告·

三举措扎实筑牢特殊食品安全防线

为切实维护特殊食品市场秩序，保障消费者合法权益。丰台区市场监管局东高地所三举措加强特殊食品日常监管。

注重宣传 通过发放、张贴特殊医学用途配方食品、保健食品、婴幼儿配方乳粉等标识及选购提示、微信群发布相关法律法规等形式，广泛宣传关于特殊食品专区(专柜)经营、不得混放销售、索证索票的要求，提高对专区专柜重要性的认识，让其知法守法，促进规范销售。

强化检查 以商超、药店为主要对象，重点检查经营资质是否合法、经营环境是否达

标、经营产品是否合格、产品陈列是否规范、是否张贴警示语以及索证索票是否齐全、有无违规违法行为等方面，对存在的超许可范围经营、专区专柜设置不规范、贮存和销售不符合要求等问题，当场予以警告，并责令限期整改。

示范引领 对有证有照有台账有专区(专柜)，无假冒无过期无变质无过错投诉的门店，通过上门指导、规范督促，在全面规范经营行为的基础上，通过微信群进行对外宣传示范，通过以点带面，全力推进整体水平提档升级。

(钟苑)