

■护肤

炎炎夏日,防晒用品走俏 大家选购还需擦亮双眼



走访 烈日下“防晒衣”走火

近日,记者走访了中牟县城青年路、建设路、东风路的多家门店和中牟县自由贸易区,发现店内都挂有各式各样

的防晒衣。这些防晒衣不仅颜色丰富,而且款式也相当时髦,加上它具有防晒功能,受到了年轻女性的青睐。“天刚热,这防晒衣就开始热卖了。从五一以来,销售量猛增。”商

近日,记者走访中牟县城各大商场和沿街门店,发现各种防晒用品相当走俏,尤其是一种号称可以有效阻隔紫外线的“防晒衣”,更是受到了年轻女性消费者的热捧。商场、网店的销量可谓节节攀升。不过,业内人士提醒,购买防晒衣还需正确选购,不要盲目地被各种花哨宣传所迷惑。

场的销售员告诉记者。

价格 几十至上百元不等

同是防晒衣,价格却不同。在府前街,大概三四十块钱就能买到一件像样的。随后,记者又来到自由贸易区,询问后得知,低的20多块钱,“40多元的都算是差不多的”。

而在淘宝网上,七八十块钱的防晒衣较为常见,而有的就高达三四百元。

提醒 选购还需理性

细心的市民可能会发现,多数户外品牌的防晒衣,虽然

写着具有防晒功能,但并没有注明防晒指数,有的销售人员会告诉你它具有防晒作用,但有的会明确告知顾客防晒衣“只防晒不防紫外线”。

所以,提醒市民,在购买防晒衣时,最好还是去专业的户外用品店购买有标识的防晒衣,至少有质量保障。另外,不要对防晒衣的功效有过高的期望值,尤其是一些廉价的防晒衣,不但不能防晒,还有可能会因面料透气性差,反而伤害皮肤,所以购买防晒衣时还需谨慎。

中牟播报 张胜杰

■护犊

孩子出游三注意

1.自驾出游谨防晕动病

不少家长喜欢自驾出游,可有些孩子在坐车时,由于内耳的平衡系统对运动特别敏感而产生头晕、恶心、呕吐等晕动病(俗称晕车)症状,此时家长应注意乘车前不要给孩子食用油炸或高脂肪的食物,提醒孩子不可吃得太饱;要保持车内空气畅通,严禁吸烟;在确保安全的前提下,孩子可暂坐副驾驶位置,以减少颠簸;可给孩子吃点开胃的食物,如榨菜、瓜脆等;及时饮水以防脱水,但应避免饮用有刺激性的碳酸类饮料,如可乐、果味汽水等,如果呕吐则少吃食物,孩子呕吐完后,应及时让其用水漱口。如果孩子晕动病症状严重,应及时停车休息,在额头、太阳穴及人中部位涂抹适量清凉油或风油精是不错的选择。

2.谨慎小心对付意外伤害

出游到景点或景区,孩子在新环境极易兴奋,手舞足蹈的他们常常出现跌倒、扭伤等意外,家长如果发现孩子身上出现淤青红肿,应及时热敷或冰敷,有些小伤虽不严重,但如果处理不当,也可能导致一些不良后果,尤其是一些年幼的孩子,玩得起劲时即使受伤也会不吭声。因此孩子在游玩时,家长一定要在旁照看,切莫粗心大意,自玩自的,要特别注意避免让孩子跌倒、溺水、误食等。而家长为孩子购买一定的意外伤害保险也是非常值得推荐的。

3.饮食节律保证肠胃健康

出游在外,孩子的饮食健康是家长要注意的一大问题。家长应尽量从总体上保持孩子原有的饮食节律,按时就餐,避免两餐之间间隔过长,由此防止暴饮暴食,尤其注意不要给孩子吃过多的零食。特别要注意孩子的饮食卫生,绝对不吃不明或变质的食物,尤其是在郊外,更应提高警惕,如果发生食物中毒,应立刻就医。郊外出游,家长不妨自备些净片,藿香正气液、仁丹等。

此外,出游时家长还应根据孩子自身情况携带一些必备物品,如带防晒、防暑和防雨、防寒等用品,以及一些常见病、多发病的必备药品,不同的家庭可根据自己不同的情况携带,尽力做到有备无患。

■护内 夏季养生小常识

进入夏季,天气炎热,许多人饮食不规律,要么厌食,要么暴饮暴食,对生冷食物“爱不释手”,这些都是不利于身体健康的。其实每到炎热季节,很多人胃口不好,消化功能降低,且易出现乏力倦怠、胃肠不舒等症状,有的发生胃肠道疾患。因此,炎热季节必须讲究饮食调节,采取相应对策。

要吃“苦”,要“清淡”

苦味食物中所含的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。热天适当吃些苦瓜、苦菜,以及啤酒、茶水、咖啡、可可等苦味食品,不仅能清心除烦、醒脑提

神,且可增进食欲、健脾利胃。

夏季饮食以清淡、苦寒、营养丰富、易消化的食物为佳,不要食用黏腻食品,阻碍胃肠消化,勿过饱过饥。夏季酷暑炎热、高温湿重,吃苦味的食物,就能清泄暑热,便可以健脾,增进食欲。夏季汗多易伤阴,食酸性食物能敛汗。

补维生素

营养学家建议:高温季节最好每人

每天补充维生素B1、B2各2毫克,维生素C 50毫克,钙1克,这样可减少体内糖类和组织蛋白的消耗,有益于健康。也可多吃一些富含上述营养成分的食物,如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝肾、虾皮等,亦可饮用一些果汁。

要粗细,要荤素

细粮与粗粮要搭配吃,稀与干要适当安排。一个星期应吃三餐粗粮,以二稀一干为宜,早上吃面食、豆浆,中餐吃干饭,晚上吃粥。荤食与蔬菜配制要合理,夏天应以青菜、瓜类、豆类等蔬菜为主,辅以荤食。夏季,肉类以瘦猪肉、牛肉、鸭肉及鱼虾类为好,老人以鱼类为主,辅以瘦猪肉、牛肉、鸭肉等。

多喝水,多喝奶

夏季多喝点水,而且是温水比较好,每天要喝七八杯白开水。身体要随时保持水分和补充水分,水在人体内起着至关重要的作用,维持着人体正常的生理功能。夏季失水会比较多,若不及时补水就会严重影响健康,易使皮肤干燥,皱纹增多,加速人体衰老。

另外矿泉水、冷茶、牛奶、苹果汁是理想的解渴饮料。

生命的起源 只是一颗种子

健康的价值是无穷的能量!

