

炎夏选靠谱防晒品很重要,如何选更重要

瘦不成“闪电” 也拒当“乌云”



A.晒前攻略之防范

夏季到来,有人戏称自己“没有如期瘦成一道闪电,却意外黑成一朵乌云。”为避免变成“乌云”,防晒自然是必修课程。

室内也要防晒——皮肤病专家杨斌教授提醒,有时候太阳虽然不猛,空气中的紫外线含量却不低,皮肤虽然不会晒红、晒伤,但却慢慢变黑。室内同样需要防晒,“长波紫外线以及一部分中波紫外线都可穿过玻璃进入室内,而且紫外线可以折射,日光灯的光线中也含有紫外线,即使不在窗边也会接触到紫外

线。”杨斌教授说。开车时驾驶员也要注意防晒,这是因为皮肤同样暴露在紫外线中,否则手和脸也易中招。

选防长、中波紫外线防晒霜——提到防晒,防晒霜自然是必不可少的,然而防晒霜上“SPF”、“PA”等标示指的是什么呢?不同环境紫外线多少不同,又该如何选防晒霜?

据杨斌教授介绍,紫外线分为长波、中波和短波三种。短波紫外线基本上被臭氧层反射掉了,不会进入大气层。中波紫外线(UVB)可进入人体皮肤表层,引起晒红、晒伤,长

波紫外线(UVA)则可达

皮肤真皮层,使黑色素沉着,导致皮肤变黑。防晒就是防长波紫外线和中波紫外线。SPF指数指的是对中波紫外线的防护能力,指数越高防护能力越强。国内外防晒产品的SPF指数有所不同,国外的防晒产品,SPF指数可达50、60,国内的防晒产品由于政策或观念等原因,防晒指数在30以上的,无论达到多高的防护程度,一律标为30+。PA指的是对长波紫外线的防护,PA+代表可防2~4小时,PA++可防

4~8小时,PA+++可防8~16小时。杨斌建议,最好选择既有SPF指数又有PA指数的防晒霜,这样既可防中波紫外线又可防长波紫外线。

油性肤质选清爽型,干性肤质选霜剂型——杨斌教授建议,油性肤质者可选择清爽、喷雾型的防晒霜,这类产品不易堵塞毛孔。干性肤质则可选择霜剂防晒霜。敏感性肌肤则应选择低敏的医学防晒产品,去海边或者游泳要使用抗水的防晒霜。

B.晒后攻略之修补

夏季阳光强烈,紫外线强烈,无时无刻不在侵袭着我们娇嫩的肌肤,很容易晒伤皮肤,肌肤被晒得格外的黝黑,甚至晒伤起皮、感觉肿痛的,非常难看。那么肌肤被晒伤后,都有哪些补救的措施呢?

冰镇西瓜皮止痛——西瓜是夏季最为常见的一种水

果之一,其美容功能不可小视。冰镇后的西瓜格外爽甜可口,而我们可以将吃剩下的西瓜皮继续放入冰箱内进行冰镇,对于晒伤后有疼痛感的皮肤可以起到很好的缓解作用。

冰镇盐水去红点——常

出去游玩的朋友们都知道,一旦某一处肌肤一直处于阳光的暴晒之下,那么,回来之后,你会发现被暴晒的肌肤处会格外的红,甚至会出现一些小红点。该怎样除去这些被晒后留下的小红点呢?办法也非常简单。取一个杯子,将食盐和水,按照1:3的比例倒入杯子内,进行均匀的搅

拌,然后放入冰箱内冰镇,几个小时再取出,涂抹在被晒后肌肤出现小红点的地方,即可帮助肌肤尽快除去这些恼人的小红点。切记一定要将食盐与水混合,不可将食盐直接洒在肌肤上,这样会刺激和损伤皮肤,造成更大的伤害。南都

动静有致

夏季提神“微运动”

夏季到来,人们经常感到疲惫犯困,很多人这时都眼皮打架都睁不开,此时若加强积极的健身活动,有助于克服“夏困”,令人精神抖擞。下面就给大家推荐一些办公室“微运动”,省时有效,赶紧来试试吧。

1. 延展你的身体

双手背在后面,两手抓紧,头向后仰,同时双手努力向后,做出小飞燕的动作。这个动作不但有健身的效果,还能运动你的双肩,解除困乏。

2. 头部运动

头部和肩部运动,不仅有助于消除疲劳,促进头部血液循环,保持健美姿态,而且还是防止颈椎病的有力手段。头侧屈、头俯仰、头绕环、肩耸动这样连续5次为一组,一天最好每一个半小时一次。

3. 自“体”取材

地球引力无处不在,可以用来健身。自身的重量带来的阻力,能随时随地地进行肌肉锻炼。比如,俯卧撑、门框当单杠做拉伸、工作间多走动等都是很好的锻炼方式。

4. 经常走动

美国梅奥诊所研究发现,身体对同一坐姿的可承受时限为20分钟,之后就会产生不适感。建议每隔15分钟,站立、拉伸或走动一下。养生

日常提醒

防暑降温七应知

夏天,因天气酷热,太阳辐射和紫外线强度均达到最高等级,防暑降温成了大家关注的要点。那么,夏季我们应该如何防暑降温,以下为一些生活小常识,供大家参考。

一、太阳短波辐射最强烈的时间是10时~15时,应尽量避免这段时间外出,非出去不可,应在皮肤上涂些防晒护肤品,夏季衣着以浅色为好。

二、不宜过量饮酒。人体在夏季受气温影响易积蕴湿热,而湿热过盛又是诱发皮肤发生疮痍肿毒的病因,若大量饮酒,更会助热生湿,无异于火上浇油。致

醒来后周身不舒服而更加困倦。

三、饮食不宜过于清淡。夏天人的活动时间长出汗多,消耗大,应适当吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类等营养食品,以满足人体的代谢需要。

四、及时补充水分但应少喝饮料。果汁、可乐、雪碧、汽水等饮料中,含有较多的糖精和电解质,喝多了会对胃肠产生不良刺激,影响消化和食欲。因此,夏季应多喝白开水或淡盐(糖)开水。

五、口渴后不宜狂饮。劳动和运动大量出汗后,不宜大量饮用白开水,应适当补充些淡盐(糖)水,因为大量

出汗后使人体内盐分丢失过多,如不及时补充盐分,则使体内水、盐比例严重失调,导致代谢紊乱。

六、忌受热后“快速冷却”。炎夏,有些朋友外出或劳动归来,不是开足电扇,就是立即去洗冷水澡,这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足,使人头晕目眩。

七、空调室内外温差不要太大。使用空调室内外温差不要超过5℃为宜,即使天气再热,空调室内温度也不宜在24℃以下。久久

小心为妙

牙膏挤太多不利健康

很多人挤牙膏时喜欢在牙刷上满满挤上一整条,如果误吞,日积月累,会造成氟摄入过量。氟是人体必需的元素之一,人体缺少氟,就会患龋齿病,但体内含氟过多也会形成氟斑牙,使牙齿变脆。

牙膏挤太多或诱发口腔癌

牙膏中有几种活性成分令人担忧。牙膏中广泛使用的化学物质“月桂醇硫酸钠”被认为可能会导致肠胃病和肝中毒,会令口腔更容易溃烂,患口腔癌。牙膏中的研磨剂也被认为会伤害牙龈,令牙龈更易受到侵害,所以使用牙膏时不要挤太多。

牙膏挤太多易造成氟中毒

儿童还容易通过牙膏出现氟中毒,主要是因为孩子自制力较差,容易出现吞咽牙膏现象,这样摄入的氟可能就很高,造成体内氟含量较高。曾经有研究人员在一家幼儿园对3岁至6岁的儿童进行牙膏误吞量的测定,结果发现:3岁至4岁的儿童误吞牙膏量很大,最多的竟然将80%多的牙膏误吞。体内如果氟含量过高,使牙齿生长发育过程中的造釉细胞中毒变异,所以形成氟斑牙。成人主要是口腔黏膜吸收牙膏中的氟,所以通过含氟牙膏摄入的氟是极少的,不会造成太大的影响。

乐呵养颜

考试

今天考语文的时候,我一哥们和我一个考场,他在我前面进场,兜里面装着钥匙打火机愣是没扫出来,结果扫我从头响到脚,然后监考老师说这探测器是不是抽了。结果后面一妹子来了句:“我去,铁人王进喜!”全场笑爆。

猴啊

郭德纲:“孙悟空很傻很天真,他就是一只猴,永远不可能是人。他看守蟠桃园,7个仙女过来摘桃,他喊了一声定,这7个仙女都定这儿了,他竟然转身去摘桃了!可见猴就是猴啊!”

摇扇

有一财主向别人吹嘘他一把蒲扇摇了30年还如新买的一样。

别人不信,问他是怎样使用的?财主说:“我用手拿着蒲扇不动,头在蒲扇前摇。”

体贴

犯人的书信,都要经过审查。一个囚犯,收到妻子来信:“亲爱的,我应该在什么时候种土豆?”囚犯知道,妻子身体不好,翻地很累。就回信写道:“你千万记住,后院那片菜园,不要翻挖。有些枪支,就埋在那里,具体位置忘了。”过了几天,妻子来信:“有几个调查人员,把后院菜园,全部深翻了。”囚犯回信:“现在你可以种土豆了。”

