

# “瘦”不了,也拒绝“黑不溜秋”

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。

## A.晒前攻略之防范

室内也要防晒——皮肤病专家杨斌教授提醒,有时候太阳虽然不强,但空气中的紫外线含量却不低,皮肤虽然不会晒红、晒伤,但却会慢慢变黑。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——常常出去玩的朋友们都知道,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

## ■日常提醒



## ■有此一说

### 有些蔬菜比牛奶更补钙

关于补钙,一些蔬菜水果是非常给力的,完全不输于牛奶。

#### 茭白笋

不少人认为茭白笋身上长有黑点就是坏掉了,其实茭白笋上的黑点是菰黑穗菌一类的真菌,有助延缓骨质的老化情况。但注意经期前后的女性、体虚患者、肾功能衰退、泌尿道结石患者不要食用茭白笋。

#### 菠菜

据介绍,一小碗菠菜可补

充人每日所需钙的25%。另外,菠菜中含有对健康有利的纤维素、铁和维生素A。

但要注意,菠菜中含有草酸植酸,烹饪前需要焯水,不然草酸植酸会和钙、铁、锌等微量元素结合成不能吸收的化合物,影响钙、铁、锌等微量元素的吸收。

#### 高丽菜

含有维生素K,可以起

到抗骨质疏松的效果。维生素K可以帮助身体吸收维生素D和钙质,它是预防身体骨质疏松不可或缺的营养成分。

#### 洋葱

具有非常强的杀菌作用,可以增强人的免疫力。常常吃洋葱可以帮助阻止骨骼中的钙质流失,洋葱有着预防骨质疏松的作用功效。

## 耳朵不宜多掏

生活中,我们经常看到,有的人没事的时候就喜欢拿一些诸如火柴棒、小发夹之类的东西掏耳朵,并说为了舒服。其实,这样做害处很多,轻则导致耳道发炎,重则能使听力减退甚至丧失。

### 经常掏耳朵会致癌

外耳道皮肤比较娇嫩,与软骨膜连接比较紧密,皮下组织少,血液循环差,掏耳朵时如果用力不当容易引起外耳道损伤、感染,导致外耳道疔肿、发炎、溃烂,甚至造成耳朵疼痛难忍,影响张口和咀嚼。经常掏耳朵还容易使外耳道皮肤角质层肿胀、阻塞毛囊,利于细菌生长。外耳道皮肤受破坏,长期慢性充血,反而容易刺激腺分泌,“耳

屎”会越来越多。

### 这样掏耳朵不得病

一般来说,耳聩,俗称“耳屎”会随着人们的咀嚼、张口或打哈欠的活动而自行脱落,所以并不需要频繁掏耳;如果长期不掏耳朵,形成耳垢栓塞,应到医院用专门器械取出,再用滴耳剂滴耳2~3天,预防感染。

如果自己在家掏耳朵,最好用棉棒。轻轻地用棉签头挑松,以防缠绕过紧的棉棒划伤耳道,然后用其在外耳道转动,耳朵朝下,耳聩就出来了。屑状的可以适当使用棉棒,如果是大颗粒的话,应用温水或是专用药水滴进耳朵,过几分钟后轻轻地掏出。

## 多吃清肠食物

### 富含胡萝卜素的食物

现代人的生活环境因为受到化学工业及汽车尾气排放的污染,通过呼吸吸入了大量对人体有害的毒素,而当这些有毒物质随着食物进入人体内更是可以产生自由基。自由基会攻击蛋白质、核酸和脂肪,使它们受伤或引起变性,从而导致癌症、细胞衰老、动脉硬化、冠心病、中风等。据研究,含胡萝卜、素丰富的食物可消除人体的自由基。含胡萝卜素丰富的食物有紫菜、倭瓜、甜瓜、胡萝卜、柑子、红薯、柿子、木瓜、甘蓝、橙子、肝、牛奶、蛋黄、鱼类等。

### 粗粮

粗粮主要是指包括玉米、小

米、燕麦等谷类食物。常吃红薯、土豆、玉米、荞麦等粗粮有助于保持大便的通畅,使体内毒物不会久滞肠道。粗粮中含有许多平时所吃的精米、白面所欠缺的特殊的维生素和矿物质。这些营养素有助于调节肠胃内环境,易为人体吸收并提高抗病力免疫功能。

### 海带

海带对放射性物质有着亲和力;海带胶质能促使体内的放射性物质随同大便排出人体,从而减少放射性物质在人体内的积聚,也减少了放射性疾病的发生率。而海带本身含碘量高,对因缺碘而致的甲状腺肿在及克汀病有效它含有的褐藻氨酸,又有预防白血病和胃癌的作用。

## ■乐呵养眼

### 正果

道教高徒遵师之命10岁时被送往学校进修,10年后学成归来。

师尊:孩儿,何为道?

弟子:禀师尊,“看山是山,看水是水;看山不是山,看水不是水;看山依旧是山,看水依旧是水。”此为吾道!

师尊:好好好,你是如何有此觉悟的?

弟子:弟子十年寒窗奋发苦读,机缘之下成为一名近视眼,近日又配得眼镜,终探正果!

### 考牛津

我们校长有天路过学校后门,忽然听到一句:“我要考牛津!”

校长顿时感动不已,没想到自己学校有如此有志青年,决定看看是哪位,忽

然又听到一句:

“再给我来两串大腰子!”

### 好老师

老师:“什么样的老师才是最好的老师?我认为:一个好的老师,除了要能很好地教授知识外,最重要的是激起大家对学习的兴趣。”二货同学:“说的是苍老师吧!”



哥哥好冷啊!是啊弟弟!



睡姿



这电瓶车得多环保啊



销魂的投篮