

这些防晒误区 “黑”你没商量

夏天骄阳似火,防晒成了女人们津津乐道的话题,防晒服、遮阳伞、防晒剂(防晒霜)……各种防晒方式层出不穷。然而,关于防晒的谣言和误区也开始萌芽和滋长。



误区1:防晒引发维生素D缺乏?

众所周知,阳光中的紫外线有助于人体合成维生素D3,促进钙在骨骼上的沉积。网上也流传着“涂了防晒剂会导致缺钙”的说法。这让很多人在防晒还是要钙之间左右为难。

“绝大多数人都非常注重面部防晒。实际上,外出活动时,我们除了面部裸露在外,还有手、胳膊、腿等部位也或多或少会暴露在阳光下。只需要

几分钟的时间,哪怕阳光只是散射而非直射,就足够这些部位的皮肤合成人体日常所需的维生素D3了。”中国医科大学附属第一医院皮肤科主任医师李远宏介绍说,通常防晒剂是有效率的,其防晒效果随时间延长而逐渐降低,因此即便将所有裸露的部位都涂抹了防晒剂,也无须担心会导致维生素D3缺乏。

误区2:穿防晒服不必涂防晒剂?

轻薄、透气的布料再加上防晒的标签,让防晒服看似成为了炎炎夏日的完美选择。很多女性认为穿了防晒服就无须涂抹防晒剂,穿了防晒服当真可以高枕无忧吗?

“并非所有材质的织物都有良好的防晒效果。”李远宏解释说,市售的轻、透防晒衣物起到的防晒效果十

分有限。因此,穿防晒服再配合涂抹防晒剂才是科学的选择,尤其是长时间在户外的人更要这样做。

紫外线防护系数(UPF)是评价织物防晒性能的指标。UPF值越高,防护效果越好。当UPF值大于40,且紫外线的透过率小于5%时,可称为防紫外线辐射产品。购物时要认清,没有这个标识就不是正规的防晒衣。

误区3:防晒剂一些成分对身体有害?

氧苯酮是大多数防晒剂中的主要成分,网传氧苯酮是“最毒”的防晒成分,可导致内分泌紊乱,会引起早熟、肿瘤和其他疾病。

“诚然,防晒剂中会添加某些具有干扰激素水平作用的成分,但是添加量非常少。中国、欧洲、美国等地区在该领域有严格的控制规范,以保障用户的身体健康。凡是经过我国相关监管部门认定的合格产品,正常使用时皆无须担心安全性。”李远宏认为,任何事物一旦抛开剂量谈毒性就会变得毫无意义。

在研究中防晒剂的用量比普通日常生活中的用

量高太多了。人体的皮肤面积约为1.7平方米,每天4次以2毫克/平方厘米涂抹75%的皮肤,每天用量总共为100多克,几乎为2~3瓶防晒剂的量,显然在现实生活中,没有人每天会涂抹这么多。

李远宏建议,日常防晒的防晒剂用量在0.5毫克/平方厘米即可,脸部用量约与花生粒大小差不多。由于防晒剂需要一段时间才能成膜以产生防晒效果,建议出门时提前15分钟涂抹,每隔两小时重复涂抹。

据新华网

这样选鞋,脚不疼

好不容易选了一双心仪的鞋,走起路来却磨脚、挤脚,寸步难行……该如何避免这种情况呢?

1.脚尖留出空间。试鞋时,脚尖处留出1厘米~1.5厘米的空间,这是保证脚不疼的根本。如果鞋太小,空气在鞋内无法流动,还会导致脚冷。

2.不要只认鞋码。不同厂商、设计的鞋,鞋码都会有所区别。试鞋时,如果常穿37号,那么36号、38号都应该试一下。另外,下午、晚上脚会比早上大一些,所以不要早上买鞋。

3.试鞋时多走走。站立和坐着时,鞋码是不一样的。不要光坐着感受鞋的大小,在店里多走几步为好。

4.女性喜爱的单鞋,高跟鞋最容易磨脚。挑这种鞋时,要选从侧面看鞋跟的曲线是倾斜的,而不是垂直于地面的;从上面看,鞋帮与跟脚接触的地方呈“V”字型,而不是圆形。这样的鞋型不磨后脚跟。

5.选运动鞋时,先将鞋垫拿出来。穿上一试,看脚心直接踩在鞋底曲线上是否舒适。

据人民网

每天吃苹果 小毛病绕道走

苹果是最普通、最常见的水果,但被誉为世界四大水果之冠。素有“美容果”“智慧果”“记忆果”等美称。其实,甜脆水嫩的苹果是理想的“家庭全科医生”。

中医认为,苹果性甘味凉,微酸,具有健脾养胃、生津止渴、润肺嫩肤、除烦安神、解暑醒酒、平肝潜阳、祛痰泻火、润肠止泻之功用。如果坚持每天吃一个苹果,对身体健康极有好处。

●美白润肤

苹果含有较多的镁、果胶、维生素C,有助于清除机体组织器官中的毒素,苹果中营养成分可溶性大,易被人体吸收,有利于溶解硫元素,使皮肤保持水分,润泽柔嫩,红润光泽。

●减脂瘦身

苹果中含有的大量苹果酸,能促使积存于人体内的脂肪分解,苹果还能增加胃的饱腹感,是饥饿时的最佳食物。肥胖患者若每天只吃一个苹果代替晚餐,两周可以看到意想不到的减肥效果。

●安神催眠

●苹果中含有的磷和铁等元素,易被肠壁吸收,具有补脑养血、宁神安眠的作用。苹果的香气是预防抑郁的良药,其香气成分中含92%的醇类,6%碳水化合物,其浓郁的芳香对人的神经有很强的镇静作用,会使人精神松弛,催人入眠。

●降低血脂

苹果中含有丰富的苹果多酚,可显著降低血清中甘油三酯、胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇的含量,血脂偏高者可以坚持每天吃1~2个苹果,会有降血脂的效果。

●清洁口腔

苹果中的单宁酸有助于防止牙周病和分解污渍,让牙齿恢复亮白,粗纤维能扫走口腔里的食物残渣、费力咀嚼的动作能刺激唾液分泌,达到天然清洁效果。

●增强消化

苹果中所含的有机酸可以促进胃酸分泌,加快胃肠的蠕动速度。含有的膳食纤维能够促进胃肠道的蠕动,加速结肠和全部胃肠道的运转,从而促进食物消化。

●增强记忆

苹果含有丰富锌元素,能促进大脑发育、增强记忆力,此外,苹果可以提供适量的抗氧化剂,促进乙酰胆碱的产生,有助于神经细胞相互传递信息,对记忆力很有帮助。吃苹果能增强思维、促进记忆、降低老年痴呆症的发病率。

●消除疲劳

苹果中含有大量的柠檬酸、苹果酸及果糖。柠檬酸和苹果酸能够分解疲劳物质乳酸,在感觉到疲劳的时候可以适量吃点苹果,有预防疲劳和恢复活力的作用。

据人民网

(三)防治措施

1.市场内沿墙每10米~20米设1个毒饵站,避免设置在墙角;毒饵站可长期放置;每毒饵站投放20克~30克慢性抗凝血类杀鼠剂,采取饱和投饵的方式,投放鼠药后的头3d、第7d、第15d、以后每15d须观察毒饵消耗情况和霉变情

■卫生与健康

况,及时添加或更换毒饵,直到没有毒饵消耗后回收毒饵。水沟及下水道使用防水的杀鼠剂蜡丸(块),将蜡丸(块)悬挂在离干燥的井底或有水的雨水井的水面

农贸市场病媒生物防治知识

以上2厘米~5厘米、离侧壁距离不大于5厘米的地方。每周检查一次。如取食超过一半,须增加蜡块;如蜡块接触到水面,须升高蜡块。

2.食品加工、直接入口食品摊位和门店,以及库房等跟食品相关的场所,不得使用杀鼠剂灭鼠,可使用鼠夹、鼠笼、粘鼠板、电子灭(驱)鼠器等物理方法灭鼠。

(3)

商丘市疾控中心供稿