夏日防晒如何有效又有度?

夏日炎炎,防晒必不可少。然而,晒太阳对于健康而言也至关重要。如何在防止紫外线对皮肤造成伤害的同时,又保证身体能够获得足够的阳光照射?

防晒不到位 后果不仅是晒黑

“我不怕晒黑,懒得防晒,没想到居然被晒伤了!”广西南宁市民陈立清就医时说,周末他带孩子露营时,在阳光下骑行了不到一小时,回家便发现皮肤出现了红肿、脱皮的现象,一晚过后仍不见好转。

接诊医生广西医科大学第一附属医院皮肤性病科副主任医师张馨予说,每到夏天,像陈立清一样因忽视防晒被晒伤的患者时有出现,“很多人没意识到,防晒最主要的目的并不是避免晒黑,而是为了保护皮肤健康。”

日光中的紫外线辐射对皮肤的伤害是多方面的。张馨予说,紫外线中的UVB(中波紫外线)主要作用于皮肤表皮层,是引起皮肤晒伤、红肿、疼痛的“元凶”;而UVA(长波紫外线)穿透力强,可深入皮肤真皮层,若长时间照射会破坏皮肤中的胶原蛋白和弹性纤维,让皮肤变得松弛,出现皱纹甚至色斑。

反复日晒且缺乏防护还可能导致严重疾病。广西壮族自治区妇幼保健院皮肤科副主任医师何洛芸说,国际癌症研究机构将紫外辐射划为人的2类(2B-2A)致癌物,皮肤长期暴露在紫外线下可能导致DNA损伤、免疫抑制和基因突变,进而提升皮肤癌发病风险。

防晒不仅事关皮肤,还关系着眼睛的健康。航空总医院眼科主任辛志坤说,若眼部长期暴露在紫外线下且缺乏有效防护,可能导致睑裂斑形成、诱发翼状胬肉、增加白内障早发风险、损伤眼底组织,同时会引发一些眼底疾病,威胁眼部健康。此外,儿童的角膜和晶状体比成人更容易受到紫外线的侵害,强烈的阳光可能会灼伤视网膜。

过度防晒 也会造成伤害

防晒必不可少,但近年来在一些爱美人士中出现的过度防晒问题也日益引发关注。

什么是过度防晒?专家称,这是一种类似“养蜂人”式的防晒,如外穿“脸基尼”、遮阳帽、“全包围”式防晒衣,内涂高倍防晒霜、隔离乳,遮阳伞不离手,尽可能远离阳光等。

专家提醒,如此过度防晒同样可能引发健康问题。

广西壮族自治区江滨医院保健科主任医师刘晓梅说,晒太阳是人体合成维生素D的主要途径,维生素D代谢过程分为皮肤合成、肝脏转化、肾脏活化和靶器官作用,因此维生素D对于维持骨骼健康、增强免疫力、调节情绪等都具有重要作用。阳光照射不足时,皮肤合成维生素D的能力会随之下降,从而可能引发维生素D缺乏症。

“维生素D缺乏会影响钙的吸收和利用,增加骨量流失加剧、骨质疏松症、骨折等发生的风险。”刘晓梅提醒,维生素D缺乏还与心血管疾病、糖尿病、自身免疫性疾病等多种慢性疾病的发生发展有关。

过度防晒对情绪的影响也不容忽视。广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任医师雷灵说,长期处于阴暗环境,减少与自然阳光的接触,会抑制人体血清素的分泌。血清素作为一种神经递质,对情绪调节起着关键作用,其分泌不足易使人出现情绪低落、焦虑、抑郁等不良情绪,降低生活质量。

科学防晒怎么做?

那么什么才是科学的防晒?专家指出,科学的防晒就是要将防晒与晒太阳有机结合,在防晒的同时,每天要保证适量的晒太阳时间,但要注意避开太阳紫外辐射最强的时段。

对于大多数人而言,使用防晒霜是有效的防晒手段。日常通勤可选择SPF值30+、PA+++的通勤防晒霜,出门前15分钟涂抹,每隔2小时补涂一次,同时搭配宽檐帽和防晒伞等物理防晒,减少紫外线直射;进行户外活动时,需选用SPF值50+、PA++++且防水防汗的专业防晒产品,暴露在外的皮肤要全面覆盖。此外,对于皮肤敏感人群应优先选择物理防晒。

太阳紫外辐射强度因时间、季节、纬度、云量及反射情况不同存在较大的变异,晒太阳时要综合考虑这些因素,以气象部门发布的预告作为判断太阳紫外辐射强度的依据。张馨予介绍,可根据“影子原则”判定紫外辐射强度,即当身影比身高短时紫外辐射会较强,此时应当采取防护措施。

对于儿童和孕妇等特殊人群,晒太阳的时间应更加谨慎。“儿童的皮肤娇嫩,对紫外线的抵抗力较弱,更容易受到伤害。”张馨予建议,6个月以下的婴儿应尽量避免直接暴露在阳光下,可选择在早晨或傍晚时分外出,并且采取一定的物理防晒。6个月以上的儿童可以使用儿童专用的防晒霜,但要注意选择成分简单、温和、无刺激的产品。

饮食与防晒也有关联。日光性皮炎是皮肤受到紫外线照射后引发的炎症性反应,通俗来说就是“皮肤被阳光晒伤或对阳光过敏”。何洛芸提醒,部分蔬菜、水果中的光敏物可引起或加重日光性皮炎,因此日光性皮炎患者要避免食用含光敏物的蔬菜及水果。常见的含光敏性物质的蔬菜有香菜、芹菜、胡萝卜、菠菜、小白菜、油菜、芥菜、芥末等,水果有无花果、酸橙等。

眼睛无法涂抹防晒霜,为了避免太阳的直射伤害,墨镜则不失为一个好的选择。首都医科大学附属北京积水潭医院眼科主治医师邓凯鑫说,在选购墨镜时,建议购买商品标签上标有100%UV(阻挡所有紫外线)或者UV400(阻挡400nm波长以下的紫外线)的墨镜,这两种可以阻挡到危害较大的UVA(长波紫外线)。

在镜片颜色的选择方面,灰色、茶色镜片能均匀过滤光线,减少色偏,是日常防晒的优选;绿色镜片可缓解眼疲劳,适合长时间户外活动。镜框的包裹性也很关键,大框设计能减少紫外线从侧面射入。

高温中送清凉

高温持续,各地开展形式多样的关爱活动,为户外劳动者送上清凉。

图为7月3日,在山东省临沂市沂南县铜井镇董梁高速第四标段施工现场,工人们在休息区吃西瓜解暑。

电动自行车以旧换新带动行业产销两旺

商务部新闻发言人何咏前3日说,根据消费品以旧换新以及全国电动自行车安全隐患全链条整治有关部署,商务部牵头开展电动自行车以旧换新工作,带动行业产销两旺,在扩消费、惠民生、助行业、促安全等方面发挥积极作用。

她在商务部当天举行的例行新闻发布会上介绍,1至6月,全国以旧换新方式销售电动自行车月均环比增长113.5%。截至6月30日,全国电动自行车收旧、换新各846.5万辆,是2024年的6.1倍,江苏、河北、浙江等3个省份销量均超100万辆,另有安徽、山东等16个省份销量超过10万辆。

惠民效应更加凸显。截至6月30日,全国31个省(区、市)及新疆生产建设兵团全部开展了实际置换,以旧换新售出电动自行车总额达247.7亿元,是2024年的6.6倍。全国840.2万名消费者享受电动自行车以旧换新政策补贴。

行业促进作用明显。从生产端看,1至6月,前10大品牌电动自行车产量同比增长27.6%。从销售端看,共有8.2万家销售门店参加电动自行车以旧换新,其中大多为小微企业和个体商户,平均拉动单店销售增长30.2万元,促进了广大小微商户经营发展。

安全导向充分发挥。2024年9月电动自行车以旧换新工作启动以来,全国累计通过以旧换新方式交售并报废旧车近985万辆,换购的新车均具备符合现行国家标准的产品合格证和CCC证书,民众用车更安全更放心。

7月份可能有2至3个台风登陆或影响我国

记者3日从应急管理部获悉,多部门综合分析认为,7月份我国全面进入主汛期,全国自然灾害风险形势更为复杂严峻。其中,北方部分地区洪涝和风雹灾害风险高,可能有2至3个台风登陆或影响我国,1个较强台风北上影响我国北方地区。

国家防灾减灾救灾委员会办公室、应急管理部日前会同自然资源部、水利部、农业农村部、中国气象局、国家能源局、国家林草局等部门召开会商会,对7月份全国自然灾害风险形势进行会商研判。

综合分析认为,预计7月份,东北大部、内蒙古西部、华北大部、华中北部、西北地区东北部、华南等地降水较常年同期偏多,黄河中下游、海河流域、松辽流域部分河流可能发生暴雨洪水。湖北西部、重庆东部、四川北部、陕西南部、甘肃南部等局部地区发生地质灾害的风险高。

此外,受阶段性高温少雨影响,长江中下游部分地区部分时段森林火险等级较高;华东大部、华中大部、西南地区东北部、西北地区东南部、新疆等地高温日数较常年偏多,出现阶段性高温热浪风险较高,对人体健康、农业生产存在不利影响。

全国累计收购夏粮超5000万吨

国家粮食和物资储备局3日发布数据显示,我国夏粮旺季收购进入高峰,全国各类粮食经营主体累计收购夏粮超5000万吨,收购量处于近年来较高水平。

据介绍,目前各地收购工作有序开展,市场保持平稳运行。优质小麦销路较好,价格明显高于普通小麦,优质优价特征明显。

今年我国继续在小麦主产区实行最低收购价政策。目前,河南、安徽、河北三省先后启动小麦最低收购价执行预案,累计收购最低收购价小麦180万吨左右,有效满足农民售粮需求。

(本版新闻内容均据新华社)

传播健康知识 建设健康萧山 区卫健局主办 第275期

警惕这些损害眼健康的行为

眼睛是我们身体中最“卷”的器官——工作学习时为我们收集海量信息,闲暇时又陪我们刷手机直至休息。然而,我们的许多行为正在伤害眼睛。下面,带大家看一看哪些行为会伤害眼睛吧!

错误行为一:长时间近距离用眼

闲暇时,爱刷手机的你有没有发现,几个小时一晃眼就过去了,但你的眼睛却没有得到放松,反而更加酸胀、疲劳?

为了看清近处,眼睛里的睫状肌会持续收缩调节焦点,过久的收缩可能带来眼部酸胀、视力模糊、流泪,甚至头痛等视疲劳症状,还会加速近视进展。同时,长时间面对电子屏幕容易导致眼干、眼痒,眼部出现烧灼感、异物感等干眼症状。

正确做法:牢记“20-20-20”护眼法则,即面对电子屏幕或者近距离(眼前40厘米内)用眼20分钟后,向20英尺(约6米)以外的距离,眺望至少20秒。

错误行为二:昏暗环境下用眼

关灯看电视、躲在被窝里刷手机,是许多人的“睡前仪式”。这个仪式可让“摸黑加班”的眼睛累够呛。昏暗环境下注视亮屏,睫状肌会更容易疲劳,同时还会造成褪黑素释放减少,导致睡眠延迟和睡眠质量下降。

正确做法:避免关灯玩手机或看电视,尤其是睡前1小时;夜间工作或学习时,尽量使用4000K色温护眼灯,同时也要打开房间的照明灯。

错误行为三:坐车时刷手机或看书

坐车时刷手机或看书是我们通勤时消磨时间的常见动作,但这给眼睛增加了负担。视线中央不断摇晃的手机或书本,余光中飞驰而过的街景,这都会让睫状肌在收缩与放松中反复横跳,迅速引起视疲劳,还容易导致晕车。

正确做法:避免坐车时近距离用眼,可以改成听歌或闭目养神。

错误行为四:反复揉眼睛

不论是小朋友还是大朋友,感到眼睛干、痒时,都会忍不住揉两下。揉完之后,眼睛是会暂时舒服了,眼球却因为被反复蹂躏,即局部的机械刺激引发炎症,容易导致眼睛越揉越痒、越干、越红。

揉眼时,手上还可能携带细菌、病毒等,增加眼睛感染疾病的风险,导致结膜炎、麦粒肿,也就是我们常说的“红眼病”“针眼”。

正确做法:勤洗手、勤剪指甲,保证手部卫生;眼睛干痒时,可适当使用毛巾冷敷;及时就医,使用对症药物缓解症状。

错误行为五:缺乏户外运动

宅家学习的学生注意了!经证实,户外光照下活动是能有效控制儿童青少年近视、最具性价比的办法,缺乏户外活动可能是过早近视的罪魁祸首。

正确做法:保证每天累计2小时的户外光照下活动;享受阳光的同时,采取适当的防护措施。

错误行为六:不重视眼部防护

眼睛是全身的“脆皮”器官,工作生活中不注意防护,后果会很严重。骑电动车时不规范佩戴头盔挡风罩、焊接或打球时不戴护目镜,导致飞来的沙子、钉子、羽毛球穿破眼球,引发眼外伤的案例可不少见。眼外伤是引起单眼失明的主要原因。

正确做法:高风险工作者务必做好眼部防护;进行对抗运动或存在风险的运动时,也要做好眼部防护。

错误行为七:忽视眼部不适

眼部不适其实是眼睛的“小声抗议”。比如,小朋友看不清黑板,不一定就是近视,也可能是弱视或其他少见的儿童眼病;中年人出现短暂的眼部胀痛,不一定是视疲劳,也可能是青光眼;老人看东西时,视力变得模糊,不一定是白内障,还可能是黄斑变性等慢性眼病,不及时就诊会错失治疗时机。

正确做法:如出现眼部不适,应及时就诊,并定期接受专业眼科检查。

拍卖公告 招标编号:CQPM—20250703

受委托,将采用有底价增价拍卖的方式对以下标的进行公开拍卖,现公告如下:

一、拍卖标的及起拍价:

原杭州萧山康欣纺织涂层有限公司厂区内房屋建筑物与相关附属物、机器设备与附属设施拆除残值,整体为一个标的,起拍价34.24万元。拍卖标的位于萧山区萧清大道3908-2号(原红山大道777号),待拆除房屋总建筑面积约1800平方米。

竞买人仅限于企业法人,房屋建筑物拆除与机器设备拆除必须由具备建筑工程施工总承包三级及以上资质的独立法人企业操作。并配备一位建筑工程二级及以上注册建造师,不可兼任。

二、拍卖时间、地点:2025年7月11日9:30;杭州市公共资源交易中心萧山分中心404室(地址:萧山区市心中路1069号科技创新中心二号楼四层)。

三、标的物展示时间、地点:2025年7月4日至9日;标的现场展示。

四、报名时间:2025年7月9日、10日(9:00--15:00);报名地点:杭州市萧山区市心北路886号萧山农业大厦1号楼3楼,联系电话:82828900、17758023002。报名时,请随带竞买人有效证件,同时携带操作房屋建筑物与机器设备拆除工程的企业的企业营业执照、企业资质证书、企业安全生产许可证、项目负责人(具备建筑工程二级及以上注册建造师,且无在建工程)的建造师注册证书和“B”类证书、企业安全生产“C”类人员证书的加盖公章的复印件等,并缴纳保证金6万元。

五、保证金缴纳账户:浙江汇丰拍卖有限公司,开户行:上海浦东发展银行萧山支行,账号:9504122111858。保证金必须于2025年7月10日15:00以前到账。

浙江汇丰拍卖有限公司 2025年7月4日

杭州市萧山区靖江街道、城厢街道、盈丰街道、益农镇城中村改造安置名单公示

现将杭州市萧山区靖江街道光明村、东桥村、花神庙,城厢街道车家埭、新桥头、湖头陈,盈丰街道,益农镇城中村改造名单及安置面积予以公示,详见萧山区政府门户网站(www.xiaoshan.gov.cn)。如有异议,请于公示之日起七日内向杭州市萧山区住房和城乡建设局反映。以个人名义反映问题的,建议署报本人真实姓名。

电话:82663802 82373937

杭州市萧山区住房和城乡建设局 2025年7月3日

通知债权人申报债权的注销公告

杭州市萧山区湘湖公益服务中心经理事会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起30日内,未接到通知的自本公告日起45日内,向清算组申报债权。清算组电话:0571-82379158。

杭州市萧山区湘湖公益服务中心 2025年7月3日

欢迎刊登分类广告 地址:道源路188号萧山区融媒体中心便民服务部 电话:82659300

便民热线

金点子婚介13735826379

15382309608 拥有万名青中老会员包括机关事业单位、国企工作人员以及白领、工程师、赘婿等。

杭州南站医院大药房科技健康馆 帕金森、渐冻症、小脑萎缩、老年痴呆等,不吃中西药保健品、不手术。天天看94频道凭广告200元可免费保守治疗,预约15397130139。

萧山区潮汐预报

位置	7月4日晚潮时间	高潮位(米)	7月5日早潮时间	高潮位(米)
观潮城(仓前)	21:20	3.40	08:00	3.50
城市阳台(奥体)	22:47	3.40	09:18	3.30
闻家堰	23:47	3.50	10:13	3.10
潮水涌高等级	危险	备注:受多因素影响,该预测仅供参考。		