

# 夏季光照强烈,如何正确防晒?

## 核心提示

进入盛夏,热浪滚滚,光线强烈,虽说适当的阳光对人体有益,但过度或长时间暴露在烈日下会加速皮肤衰老,严重的还会诱发皮肤病。炎炎夏日如何科学防晒?



## 防晒就是防UVA和UVB这两种紫外线

阳光中的紫外线分为三个波段,其中长波紫外线(UVA)和中波紫外线(UVB)可穿透大气层,分别达到人体皮肤的真皮层和表皮基底层,我们平常所说的防晒,就是防UVA和UVB这两种紫外线。

首都医科大学皮肤病与性病学系副主任委员 常晓:急性的日晒伤就表现为日晒之后,会出现非常严重的皮肤发红,甚至于会起大量的水疱,患者灼痛的情况非常严重。另外,长时间的日光

照射,也会引起多形性日光疹,就是我们的皮肤会有很多的这种各种形态的瘙痒型皮疹。这种皮疹每年有紫外线的时间它就会发作,给患者带来非常严重的皮肤上的影响。

## 物理防晒、化学防晒、物化混合防晒有何不同?

医务人员还介绍,按照防晒剂成分的不同,防晒霜分为物理防晒、物化混合防晒以及化学防晒。哪种防晒效果最好呢?

常晓:物理防晒主要是二氧化钛和氧化锌的成分,化学防晒主要是通过紫外线吸收,进行成分转化,来达到抵消紫外线对皮肤损伤的作用,物化混

合防晒是两者兼顾的。

医务人员提示,在涂抹防晒时,针对不同的人群可以选择不同类型的防晒产品,尤其是儿童,在选择防晒产品时要谨慎小心。

常晓:在日光环境下,皮肤比较敏感的患者选择纯物理防晒。化学防晒的优势是相对来讲质地比较轻薄,涂上

去之后皮肤的黏腻感会比较弱,肤感会比较好。大多数非敏感肌或者说方便补涂防晒产品的人群可以选择物化混合或者化学防晒,能达到比较好的使用效果和感受。我们建议6个月以下的小朋友还是以遮挡防晒为主,那么在6个月到两周岁以上可以选择儿童专用的防晒产品。

## 皮肤有一定耐受度 不必“全副武装”硬防晒

伴随着持续的高温天气,形形色色的防晒装备成了一道别样的风景线。各色防晒外套、防晒口罩、防晒冰袖、防晒手套,不少人为了防晒,只要暴露在外就采用这种硬防晒的方式,将身体从

头到脚包裹得严严实实。那么,如此防晒真是我们需要的吗?

常晓:比如患者在驾校学车或者说长时间在户外停留时,硬防晒确实能达到非常好的防晒效果。如果只是上下

班的通勤,皮肤是可以耐受20分钟左右的日晒的,或者说我们涂轻薄的防晒产品就可以。严格的硬防晒在这些环境下不是必需的。

## 晒黑晒红脱皮起疱 如何正确处理?

夏季烈日炎炎,如果长时间暴晒在太阳底下,轻则晒黑晒红,重则脱皮起疱,那么出现这种情况该怎么办呢?

医务人员建议,夏季不小心晒伤后要尽快用毛巾包裹冰块进行冷敷,

但注意不要让肌肤直接接触冰块。此外,可以选用低敏的保湿霜,但是建议24小时到48小时后再使用,要尽量减少衣物与皮肤之间的摩擦。皮肤修复一般需要4周时间,不得已

出门时,尽量不要在患处涂抹防晒霜。如果说很疼,那就吃一点止痛药,但是如果症状明显甚至出现了大疱,就要及时就医。

据央视新闻客户端

## 使用家用按摩器 这些事项要注意

新华社沈阳7月17日电(记者 高爽)家用按摩器使用时间越长效果越好?哪些人、哪些时段不适合使用?近日,辽宁省暨沈阳市2023年“医疗器械安全宣传周”启动,医护人员在义诊的同时,着重为市民解读了家用按摩器使用误区。

据现场一位医护人员介绍,不少市民在使用家用按摩器时,存在着使用时间越长越有效的用械误区。“家用按摩器的原理主要是以高频机械振动对人体进行刺激性按摩,促进受激部位的血液循环,加速该部位组织的新陈代谢,从而获得放松身体的效果。使用家用按摩器时,不是时间越长越好;一些慢性病患者,更不宜使用。”

该医护人员提醒市民:初次使用家用按摩器的时间不宜过长,最好先试用10分钟到15分钟。若第一次使用后,身体没有出现不适,可适当延长按摩时间,但要调整好按摩力度和次数,使用时间最好控制在每次20分钟至30分钟,早、晚各1次即可。空腹、饱食、醉酒和剧烈运动之后,不能使用电动按摩器,因为此时按摩会使血液流速进一步加快,胃部平滑肌蠕动增强,易造成恶心、呕吐、胸闷等不适症状。



# 一汽奔腾T90 新乡辰达上市品鉴会

一汽奔腾T90中区百城上市品鉴会活动,在各地一汽奔腾4S店陆续火爆开启。预热期间,全区经销商在客流量较大的公共区域,积极开展巡展活动,邀请了很多高意向客户和当地媒体人参与其中。2023年7月15日新乡奔腾4S店上市品鉴会在新乡辰达完美收官。现场一汽奔腾为嘉宾准备了丰富的车型体验互动环节,分别有激情专业T90试驾体验、媒体品鉴分享、节目演绎、订车福利等。

奔腾T90采用了全新的定价模式,打破了车企传统的款型定价模式。除了有起售价之外,用户还可以选择不同的配置升级包,根据个人需求和预算进行选择和增配,实现个性化定制。此举使得消费者可以根据实际需求定制奔腾T90,为消费者提供了更具性价比的选择。

奔腾T90是一款专为家庭出行设



活动现场

计的新车型,针对传统SUV空间小、车机慢、动力弱等问题,做出了相应的改进。该车型车长超过4700mm,轴距2772mm,接近B级SUV的内部空间表

现,拥有最大容量1345L的行李厢和23个模块化储物空间,解决了人们在出行时的储物问题。

在动力方面,奔腾T90提供1.5T和

2.0T两种动力选择。1.5T发动机搭配7DCT变速器,最大功率124千瓦,最大扭矩258牛米;2.0T发动机则搭配爱信8AT变速器,最大功率185千瓦,最大扭矩380牛米,拥有出色的动力性能。

在空间方面,奔腾T90不仅拥有大容量,在空间的充分利用也是该车的一大特点,后排座椅可调节到12度,确保乘客的舒适度。此外,奔腾T90还拥有舒适座椅、高级配置和观景天窗等豪华配置,让用户在试驾中享受舒适和放松。

总的来说,奔腾T90以其创新的定价模式、宽敞的空间设计和出色的动力性能,成为了家庭SUV用户的优质选择。通过百城上市品鉴互动活动,一汽奔腾将进一步提高奔腾T90的认知度和知名度,吸引更多消费者选择并体验这款全新车型。

(凯文)