

选购防晒衣帽 看清紫外线防护系数



资料图片

夏季,很多消费者有防晒的需求。然而市场上标有“防晒”字样的产品品类繁多,部分防晒衣实际并不能有效阻挡紫外线,不符合国家标准。市场监管总局发布消费提示,选购防晒用品要重点关注紫外线防护系数(UPF)。

防晒衣,即防紫外线服装,一般是指采用具有防紫外线功能的纺织物制成的服装。防晒衣作为夏日防晒的“第一道防线”,其防晒性能的重要性不言而喻。防晒主要通过面料吸收或反射紫外线来减少紫外线的透过率。根据国家标准GB/T18830—2009《纺织品防紫外线性能的评定》的规定,当产品UPF大于40,且长波紫外线(UVA)透过率小于5%时,方可称之为“防紫外线产品”。

在选择防晒衣时,首先需要留意标签信息,查看吊牌是否有标注防紫外线功能及有无UPF值(40<UPF≤50标为“UPF40+”、UPF>50则标为“UPF50+”),UPF值大于40为合格,UPF50+的产品比UPF40+的产品防紫外线性能更好。其次看面料,织物密度越高,防紫外线效果相对越好,尽量挑选厚度适中、面料致密的防晒衣。再次看颜色,浅色面料一般能反射更多可见光,减少热量吸收,体感温度比深色面料低。除了关注防紫外线性能等指标外,还可关注产品的透气性、合体性,确保防晒衣具有高效防护效果的同时兼具舒适性。

防晒帽同样是夏日防晒的“得力助手”。市场上常见的防晒帽类型包括空

顶帽、宽檐渔夫帽和棒球帽。空顶帽顶部镂空设计,透气性好,但防晒效果集中于帽檐,仅适合短时户外活动佩戴;宽檐渔夫帽帽檐较宽,能全面覆盖面部、颈部及耳朵,适合长时间户外活动;棒球帽多为前檐设计,遮阳面积有限,适合日常通勤,但需注意后颈、耳朵等区域仍暴露于阳光下的问题。在选购防晒帽时,可关注以下要点:首先,明示具有防晒性能的帽子,一般会在标签上标注防晒性能满足的标准编号和UPF值。UPF值大于40,产品才具备防晒效果。其次,结合实际使用场景选购合适的款式。再次,选择适配个人的尺寸。标签上明示执行FZ/T82002—2016《缝制帽》、FZ/T73002—2016《针织帽》等标准的产品吊牌上一般会标注尺寸代号,如代号50对应50厘米的头围,代号53—55对应53—55厘米的头围。此外,可关注细节设计。部分防晒帽会增加可调节的耳带和头围、防风绳等设计,提升佩戴舒适性,消费者可根据自身需求选择。

除了防晒衣帽,防晒口罩、防晒袖套等也是夏季防晒的“贴心小卫士”。防晒口罩按佩戴方式主要分为头戴式、耳戴式和护颈一体式。头戴式通过头带固定,稳定性强,适合长时间户外活动;耳戴式耳挂设计轻便,适合日常通勤,但需注意贴合度以防漏光;护颈一体式覆盖面部、颈部及耳后,适合高强度紫外线环境。在选购防晒口罩和袖套时,除关注款式及UPF值是否大于40外,产品的凉感性能也值得留意。

夏日防晒关乎皮肤健康,不容忽视。消费者在选购防晒用品时,务必通过正规渠道购买,仔细查看产品吊牌信息是否齐全,产品工艺是否精良。优先选择口碑良好、经过专业检测或认证的品牌产品,注重产品的质量和功能性,不要盲目跟风或轻信虚假宣传。

据《人民日报》

狂炫荔枝 为何会低血糖

荔枝作为夏季的应季水果,口感鲜美,营养丰富。不过,荔枝虽好,食用要有节制,不然易患上“荔枝病”。什么是“荔枝病”?吃荔枝要注意什么?今天,让我们一起来看一看吧!

三大因素让荔枝越吃越“上头”

“荔枝病”是一种因过量或不当食用荔枝引发的急性低血糖症,严重时危及生命。

荔枝那么甜,吃了还会低血糖吗?是的。荔枝的甜主要是因为含有果糖,果糖甜度高,所以吃起来甜美,冷藏后吃起来味道更佳。但我们的身体是不能直接利用果糖的,果糖需转换成葡萄糖才能利用。我们平时测的血糖是指血里的葡萄糖含量。

狂炫荔枝后,身体摄入高浓度的果糖,会刺激胰岛β细胞迅速释放大量胰岛素,胰岛素会导致血糖降低。与此同时,果糖摄入量太高,会抑制肝葡萄糖产生,进一步降低血糖,血糖太低会导致严重问题。更火上浇油的是,荔枝中含有α-次甲基环丙基甘氨酸,它也有降低血糖的作用。

以上三个因素叠加,就会出现越吃荔枝越“上头”的低血糖现象。

低血糖的杀伤力不可小觑

如何判断自己得了“荔枝病”?刚开始会出现一些低血糖的表现,比如头晕、心悸、疲乏无力、皮肤湿冷、面色苍白等,有的患者有口渴和饥饿感,出现腹痛腹泻。严重的可能会出现突然昏迷、阵发性抽搐、皮肤紫绀、血压下降等症状,甚至死亡。

这还不算完,脑组织是我们身体非常重要的器官,脑组织的能量供应主要靠葡萄糖。出现低血糖时,供给脑的能量减少,影响脑代谢,进而出现严重的脑损伤。年龄越小,脑功能损伤越明显,特别是“荔枝病”还是一种高胰岛素血症和低血糖并存的疾病,脑损伤更为严重。

日啖荔枝三五颗足矣

如何科学预防“荔枝病”?第一,不要空腹、久饿的时候吃荔枝。第二,不要暴饮暴食一次吃太多荔枝,日啖荔枝三五颗即可。

据《北京青年报》

小众蔬菜鱼腥草 营养丰富但部分人慎用

在云南、贵州、四川的餐桌上,鱼腥草是凉拌菜中的常客;在广东,它因独特的气味,成为人们“喜恶分明”的小众食材。

如今,鱼腥草被国家列为药食同源的植物,与香菜、螺蛳粉并称“气味三巨头”。实际上,鱼腥草的营养成分丰富,钙、钾、铁含量突出,适合高血压人群;其热量低,是减肥饮食的理想选择。

此外,鱼腥草被誉为“植物抗生素”,其功效经传统医学和现代研究双重验证,具有抗菌消炎的功效。其核心成分鱼腥草素(癸酰乙醛)可抑制金黄色葡萄球菌、肺炎链球菌等致病菌,对流感病毒也有抑制作用。鱼腥草中生物碱成分可以较好地抑制病毒活性。中医认为,鱼腥草归肺经,以清肺热见长,兼具排脓之效。

鱼腥草的食用方式兼具地域特色与功能性,凉拌是云贵川地区经典做法,保留嫩茎叶的清脆口感,搭配酸辣调味,开胃清热;与鸡肉、排骨一同炖



资料图片

汤,中和寒性,更适合体虚人群;干品与金银花、薄荷配伍,制成消炎茶饮,预防咽炎和热风感冒。

值得一提的是,尽管鱼腥草益处多,但寒性体质慎用,因其性微寒,过量

食用可能损伤脾胃阳气,导致腹泻。它还含有微量马兜铃内酰胺(非马兜铃酸),肾功能不全者需谨慎。孕妇、老年人等体质较弱者也应控制摄入量。

据《广州日报》

