

天热起来了,如何正确防晒? 这篇攻略请收好!

防晒究竟在防啥?知道这些,事半功倍!

天气渐热,紫外线越来越强,防晒没做好,不仅会晒黑,引起皮肤衰老,还可能晒伤,严重者甚至可能导致皮肤癌。如何正确防晒?来听听宁夏医科大学附属医院皮肤科主任医师葛新红的科普。

防晒究竟在防啥?防紫外线。到达地面的太阳光中包含的紫外线主要分为长波紫外线(UVA)和中波紫外线(UVB)。UVA会导致皮肤晒黑,引起光老化和黑色素沉积;UVB可导致皮肤晒伤,严重者可能导致皮肤癌。防晒主要是防UVA和UVB。

防晒方法可以分为“硬防晒”和“软防晒”。“硬防晒”是指通过物

理硬件来遮挡太阳光的防晒方法,包括用遮阳伞、太阳帽、墨镜和衣物等物品来遮挡阳光。“软防晒”是指使用防晒产品来进行防晒,比如防晒霜、防晒喷雾等。相比较而言,“硬防晒”的效果更好,因为它可以直接将紫外线“截胡”,避免其照射在皮肤上。孕妇、婴儿等特殊人群更适合硬防晒。

如何正确防晒?这些工具要知道!

在“硬防晒”上,遮阳伞的选购首先要看吊牌或包装上,是否标注“防紫外线产品”。其次看涂层,防晒能力黑胶优于色胶,色胶优于银胶。同材质下,遮阳伞的颜色越深,阻挡紫外线穿透能力越强。遮阳帽在材质上建议选择透气性佳且具有防紫外线功能的材质,款式上建议选择帽檐加宽的设计,遮挡面积越大,防紫外线效果越好。防晒衣选择专业防

晒面料,如锦纶(尼龙)、涤纶(聚酯纤维)等。

在“软防晒”上,防晒霜的主要指数是防晒指数(SPF)和长波紫外线防护等级(PA),一般SPF数值越高,PA越多,防晒效果越好。但并不是说SPF值越高越好哦!SPF值越高,代表敏感成分与油腻成分都越高,给肌肤带来的负担也就越大,我们日常生活中,比如在室内或阴天,只需选择防晒系数在15至20的防晒霜即可,但如果去户外阳光强烈的地方,或到海边游玩时,就要选择防晒系数较高的防晒霜,如果是长时间呆在海边或者去潜水,最好要使用SPF40至50的防晒霜。

油性皮肤的人,建议选择渗透力较强、无油配方的防晒霜;干性皮肤的人,可选择质地滋润、有抗氧化功效的产品;对于皮肤敏感人群,建议选择专门针对敏感肌肤的防晒产品。

阴天不用防晒?错。是否需要防晒主要看紫外线指数,体感不能作为是否需要防晒的参考标准。阴天阳光只是被乌云遮住,云层对紫外线的阻隔有限,90%的紫外线都能穿透云层,气温不高但紫外线较强的情况也存在。可以利用手机天气软件查看紫外线指数,指数大于2时就需防晒。

防晒霜一天只擦一次?错。人体出汗时容易将防晒霜冲掉。防晒霜正确涂抹方式为:出门前15到30分钟涂抹,让它有时间在皮肤上形成保护膜。每2小时补涂一次,特别是在游泳、出汗或擦拭后。涂抹量要足够,面部和颈部各需1元硬币大小的量。

涂了防晒霜就不怕晒?错。即使是SPF高的产品,如果只涂薄薄一层,其防护作用也是有限的。防晒最基本的原则是不让皮肤直接暴晒在艳阳下。在紫外线较强的时段,如上午10点至下午3点尽量避免外出,这是一天中紫外线辐射最强的时间,此时太阳在天空中处于最高点,也就是距离太阳到地球距离最短、经过云层最薄的时候。在这个时间段外出,应尽量在树荫、山坡阴面从事户外活动,除在裸露皮肤上涂抹防晒霜,最好再做一些“硬防晒”。

防晒就是不晒太阳?错。尽管紫外线会引起晒黑、皮肤老化等问题,但过度防晒也会损害身体健康。晒太阳是刺激人体合成维生素D最简单的方式,维生素D不仅有利于钙吸收,还能对抗抑郁、减少肿瘤形成,降低心脑血管疾病风险,甚至对缓解脱发、改善睡眠问题都有裨益。因此,防晒要适度,不要因为防晒产生焦虑。(记者:张宋红 马丽娟 唐紫宸) 来源:新华社

防晒这些误区,你中招了吗?



格尔木市劳动人事争议仲裁委员会 公告

格尔木春林文化旅游开发有限公司:

本委受理申请人蒋国花诉你公司劳动报酬及双倍工资纠纷一案,现已审理终结。因3月12日公告金额书写错误,现重新依法向你公司公告送达格劳人仲案字(2025)第10号仲裁裁决书,裁决结果如下:1.由你公司支付申请人蒋国花劳动报酬7218元;2.由你公司支付申请人蒋国花未签劳

动合同双倍工资5000元。自公告之日起30日内来本委领取仲裁裁决书,逾期则视为送达。本裁决非终局裁决。当事人对本裁决不服的,可自收到仲裁裁决书之日起十五日内向格尔木市人民法院起诉;期满不起诉的,仲裁裁决书发生法律效力。

格尔木市劳动人事争议仲裁委员会
2025年4月17日

公告

兹有四川格望建筑工程有限公司承建的格尔木市第三中学建设目标段一现已竣工验收完毕,若施工单位四川格望建筑工程有限公司在该施工项目中有拖欠农民工工资行为,凡在该工地工作过的农民工若有未领到工资的

可及时向以下单位投诉:

四川格望建筑工程有限公司
投诉电话:15500617961
格尔木市住房和城乡建设局
投诉电话:0979-8412355
公示期限:2025年4月17日—2025年5月17日
联系人:王玉杰
联系电话:15597678311
四川格望建筑工程有限公司
2025年4月17日

声明

本人李雄于2005年9月8日购买李长泰名下房产,坐落格尔木市盐桥中路7号公路小区4栋2单元201室,并依法办理房产过户,房产证号:00008246。土地证未办理过户,土地证号:格国用(2010)

第1081号。现因无法与李长泰本人取得联系,现申请由本人李雄办理房地一体不动产登记,产生的一切法律后果由本人承担。

声明人:李雄
2025年4月17日

遗失声明

格尔木泽昱保温防腐防水材料经营部财务专用章不慎遗失,声明作废。
2025年4月19日

遗失声明

青海省格尔木市光明路1-2号2幢1单元131室任成军不动产权证书(证号:青(2020)格尔木市不动产权第0010953号)不慎遗失,声明作废。
2025年4月19日

遗失声明

青海省格尔木市八一中路20号物资公司住宅楼1幢112室李道娟房屋所有权证(证号:格房权证私房字第00005786号)及国有土地使用权证(证号:格国用2002第0782号)不慎遗失,声明作废。
2025年4月19日