

# 五个防晒误区让你越“防”越黑



盛夏时节,火辣辣的阳光不但刺眼,还可能灼伤皮肤,因此在夏季做好防晒十分关键。

有关皮肤美容中心专家介绍,防晒防的其实是紫外线。紫外线是电磁波谱中波长从 10nm~400nm 辐射的总称,不仅会造成晒伤、变黑,还会加速肌肤老化。

但很多人做了防晒却还是会被晒伤、晒出斑,这是方法没有找对,还是选择的防晒霜质量不好呢?

## 五个防晒认知误区

为了不被晒黑,爱美人士在夏天防晒上下足了功夫,涂防晒霜、穿防晒衣、打遮阳伞……为啥很多人做了防晒还是被晒黑

了?专家表示,这是因为他们在防晒上还是有认知误区,让他们越“防”越黑。

误区一:认为防晒产品防晒指数越高,防晒效果越好。防晒产品的防晒指数越高,添加的防晒成分剂量越高、提供的防晒时间越长。但需要注意的是,防晒指数越高的产品,

给皮肤带来的负担也越重,很容易导致过敏、堵塞毛孔、出油等肌肤问题。

误区二:认为阴天、室内不用防晒。按照波长的不同,紫外线可以划分成 UVA、UVB 和 UVC 三个波段。其中,UVC 一般会被臭氧层阻隔,不会对皮肤造成伤害,UVB 可以穿

透云层臭氧照射到皮肤,不能穿透玻璃。而 UVA 既可穿透玻璃,也可穿透皮肤的表皮,是使人皮肤变黑、长斑、老化的“元凶”。因此,就算阴天、室内看不见阳光,依然要注意防晒。

误区三:认为防晒霜一天涂一次就够了。一般防晒霜维持时间只有两个小时左右,所以要重复涂抹才能达到防晒目的。如出汗较多、游泳后要及时补涂。

误区四:认为防晒霜不用卸,用洗面奶洗就行了。涂抹防晒产品后,会在皮肤表面形成一层包含防晒剂的油膜。一般来说,成膜性能越好的防晒霜,防水性能也会越好,很难与表面活性剂以及皂基结

合,仅用洗面奶无法将其清洗干净。

误区五:认为防晒就是涂防晒霜。不一定需要每天涂防晒霜,在紫外线指数很低的时候通过打遮阳伞和戴帽子也可以达到不错的防晒效果。

## 晒后修复“三部曲”

专家表示,若夏季不小心被晒伤,可以通过以下三步进行修复。

镇静舒缓。刚被日晒后,皮肤首要的表现是潮红、发热,这也是晒伤后的首要表现,要尽快让皮肤降温,可以提前将面膜或冰袋放到家里的冰箱中冷藏,被日晒后敷上“冰”面膜。

补水保湿。紫外线对

皮肤的伤害极大,会导致皮肤水分流失,而做好保湿的意义就在于维持皮肤角质层含水量,确保角质细胞的更迭在正常速率。

做好修复。如果皮肤屏障被紫外线损伤,做好修复很关键,可以使用医用护肤品、生长因子凝胶之类的修复产品。

人体所需的维生素 D,很大一部分是通过晒太阳获得的,维生素 D 能促进钙的吸收,若是长年过度防晒,不晒太阳,会影响维生素 D 的补充,不利于钙的吸收,导致骨质疏松。因此,防晒虽然重要,但应采取科学防晒手段,做到既不晒伤也不晒黑,还不影响钙的吸收。

(据《大河健康报》)

## 怎样养护马蹄莲?

马蹄莲是天南星科常见的观赏植物。它喜温暖但不耐高温,不耐寒,生长适温 20 摄氏度左右,0 度时会冻伤死亡。喜半阴,稍耐阴,可在明亮散射光处养护。冬季应放置于南边窗前,接受充足光照,光照不足会影响开花。夏季应避免强光直射,必要时采取遮阴措施。

马蹄莲喜潮湿,不耐干旱。偶有积水问题不大,

但不宜经常或长期积水。浇水遵循见干见湿的原则,不要等土壤干透再浇。在干燥季节,还应采取地面喷水、叶面喷雾等措施,增加植株周围空气湿度。

它对土壤要求不严,但喜疏松肥沃,富含腐殖质的粘壤土,也可以用“懒人土”养护(“懒人土”配制方法见 2017 年 8 月 19 日《北方新报》16 版)。土壤肥基要充足,追肥遵循薄肥勤施的原

则,生长期每隔 10~15 天施一次稀薄液肥,缺肥或施肥过量都会引起黄叶。

马蹄莲的繁殖主要采用分株法,一般在 5~6 月进行。分株时切出的伤口要涂抹木炭粉或硫磺粉,防止病菌感染。分株栽种的新植株要保持叶面潮湿,光照不宜过强,先在背阴处养护几天再移至半阴或散射光处。

平时养护要注意通风,通风不良容易生介壳虫。出

现少量虫体须及时清除并喷药,防止蔓延。一旦大量虫体钻入根基部位的枝叶缝隙中,则极难根治。

马蹄莲全株有毒,尤其是地下块茎有剧毒,应摆放在小孩接触不到的地方,防止误食。文/文 远



## 如何拯救干枯的头发?

### ◎小妙招

大家都想拥有一头健康亮丽的秀发,但随着年龄增长,头发会渐渐失去光泽,变得干蓬难打理,这是什么原因导致的?干损头发又该如何拯救?

护发专家解释,随着年龄增长,头皮制造的油质会自然减少。当油质不够,无法滋润头发,头发的水份也会流失,因而变得干燥。

专家说:头发没有天然润滑剂,需依赖发根制造的油质来保持滋润和光泽。如果发质健康,发丝外层的天然油质会帮助保护内层,也会反光,让头发看起来光亮。头发因为无法得到或保留足够水分而变得干燥。这会减少头发的光泽度,使头发毛糙,毫无生气。

其实,各年龄段的男女都会出现头发干燥的现象,但年纪越大,可能性越大。

除了年纪,以下原因也会使头发干燥,甚至受损:

●环境:干燥炎热的气候,及长时间晒太阳或受风吹。

●护发习惯:太常洗发和吹发、使用清洁力过强的洗发水、电棒夹或电棒卷。

●化学护理:进行染发、烫发、顺发等护理。

●专家建议:

1. 避免化学性的头发护理、电棒夹和电棒卷,也尽量少吹头发。

2. 避免头发暴晒或受热。

3. 如果气候干燥,外出时可戴帽子,以避免长时间接触干燥空气或风寒。

4. 游泳时戴泳帽,以免头发接触氯和盐水。下水前先用水冲湿头发,也能减少氯的侵害。

5. 减少定型产品的用量。

### ●怎么选护发品?

专家强调,头发若干损,一定要选用干燥或受损头发专用的护发产品。

拯救干损头发没有立见效又容易的方法,建议选用性质温和的产品,因为它们含较少会造成头发干燥的洗洁剂。选用含角蛋白的洗发产品,也有助于修合毛小皮的缝隙。

提议选用不含硫酸盐的洗发水,因为硫酸盐会刺激头皮并脱去头发的水份。

同时专家也建议使用

头皮精华素,以护理发根,让头发由内至外得到滋润。头发精华素和发油也能促进修护过程,让头发锁住水份。此外,可定期使用深层滋润发丝的发膜。

### ●预防头发干枯

注意合理的饮食营养。常食富含蛋白质和维生素 A、B 的食物,如核桃、芝麻、大枣、胡萝卜、青椒、菠菜、韭菜、油菜等。多吃水果,如橘子、柿子、甜杏等。动物肝脏、蛋黄、鱼类等。海带、紫菜等含碘丰富的食品。

少吃糖及脂肪类食物。常清洁头发,减少大气污染对头发的损害,不用碱性过强的洗发精,洗后使用合适的护发剂。

(据《生活日报》)

### ◎小科普

## 新研究称喝咖啡有助保护肝脏

据英国《新科学家》网站近日报道,英国科学家一项最新研究表明,经常喝咖啡的人患慢性肝病风险较低,而且,咖啡的种类无关紧要,因为含咖啡因的咖啡和脱咖啡因的咖啡具有同样的好处。

在该研究中,南安普敦大学的奥利弗·肯尼迪及其同事分析了 384818 名咖啡饮用者和 109767 名不喝咖啡者的数据。在 10.7 年的中位数周期内,研究人员对这些人的肝脏状况,包括慢性肝病、脂肪肝以及慢性肝病造成的死亡等情况进行了监测。结果发现,慢性肝病患者 3600 人,脂肪肝患者 5439 人,慢性肝病造成的死亡人数为 301 人。

研究表明,喝咖啡的人平均每天要喝两杯咖啡,包括脱咖啡因咖啡或速溶咖啡或研磨咖啡。他们患慢性肝病风险比不喝咖啡的人低 21%,患慢性肝病或脂肪肝的风险低 20%。他们死于慢性肝病的可能性也降低了 49%。

他进一步指出,没有人确切地知道是哪些化合物对慢性肝病起到了潜在防护作用,然而研究结果表明,所有种类的咖啡都对人类的肝脏具有保护作用,这意味着可能有多种化合物协同发挥作用。

(据《科技日报》)

### ◎主妇手册



## 大蒜焖南瓜

材料:大蒜 1 个,南瓜 300 克,小葱 3 棵,黄冰糖 20 克,花生油、蚝油适量。

做法:大蒜去皮剥出蒜瓣;南瓜洗净带皮切片,约 3cm 厚即可;小葱洗净去根切葱粒,分葱白粒和葱青粒。取一个砂锅,热锅加少许花生油,爆香蒜块和葱白粒,铺上南瓜片。加入适量的清水没过所有南瓜,再加入黄冰糖和蚝油,转小火,盖上锅盖。小火焖 20 分钟后开盖即可食用。

功效:大蒜焖南瓜,暖脾胃,不温燥。文/小 易