

银川天气



7月3日(星期四)
多云转雷阵雨
18℃~32℃
北风1级
空气质量良



7月4日(星期五)
雷阵雨转小雨
16℃~28℃
北风1级
空气质量优



7月5日(星期六)
阴
15℃~27℃
北风1级
空气质量良

除湿邪舒经络
夏季泡脚讲究多

中医养生讲究顺应自然,大自然有“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点。在夏季,人体进入“养长”的关键期,此时新陈代谢增快,肌肤腠理因炎热而开放,反而给致病邪气留下可乘之机。此时适当泡脚,一方面有助于祛除暑湿病邪、增进食欲,另一方面还能更好地刺激经络,振奋人体脏腑机能。但泡脚也有些注意事项。

泡脚时间不宜过长。人体肢端血管扩张,在供血不佳的情况下,可能导致头晕、乏力,也可能会出现夜间双手发麻的情况。有动脉硬化闭塞症或糖尿病足的患者,尤其还存在肢体供血不佳的,泡脚时间应控制在20分钟以内。

泡到微微出汗就好。有些人喜欢用烫水泡脚,觉得全身出汗很舒服,但出汗后,皮肤毛孔会张开,容易着凉。所以泡脚水温不宜过高,38~40摄氏度为宜,以全身感到发热、微微出汗就好。

泡脚后要马上擦干。如果泡完脚不及时擦干水,湿寒容易从脚部进入体内。泡完脚应马上用干毛巾擦干水,必要时涂抹润肤膏,体弱或生病者最好穿双袜子。

据《人民日报》

“隔年”防晒霜还能防紫外线吗
专家:最好开封后半年内用完

据《科技日报》

近期,高温席卷我国北方,多地气温超过35摄氏度。烈日炎炎,防晒又被提上日程。不少人看着去年开封未用完的防晒霜,左右为难——既想物尽其用,又担心防护效果下降可能对皮肤产生刺激。

那么,这些存放近一年的防晒霜是否安全有效?如何科学使用防晒霜?记者日前就此采访了相关专家。



制图:徐文燕(即梦AI)

A 开封1年后SPF值或降低30%到50%

“防晒霜外包装标注的2年至3年保质期,通常仅适用于未开封状态。”华东理工大学药学院研究员、博士生导师张健介绍,严格来说,防晒霜的保质期分为未开封保质期和开封后保质期。未开封时,防晒霜的稳定性较高,一般可存放2年至3年。不过开封后,防晒霜中的活性成分,尤其是阿伏苯宗、奥克立林等化学防晒剂,容易受到光照、温度和氧气的影响而降解,导致产品防护能力减弱。实验数据显示,开封超过一年的防晒霜,实际防晒系数(SPF)可能下降30%到50%。这意味着原本标注SPF50的防晒霜,实际SPF值为25至35。

同时,开封时间较长的防晒霜可能微生物数量超标,易引发皮肤过敏。因

此,张健建议,开封后的防晒霜最好在半年内用完,最长不要超过一年。

“特别要提醒大家,开封后的防晒霜如果出现以下物理性状变化,可能已经变质。”张健说,如果产品出现水油分离、结块或异常稀稠,说明其稳定性被破坏。正常防晒霜通常无味或带有轻微原料气味,如果产品散发酸败味、刺鼻异味,可能已变质。如果防晒霜颜色变深或产生沉淀,表明活性成分可能已降解。

除此之外,储存方式也会影响防晒霜使用寿命。“不要把防晒霜放在高温和阳光直射环境中。”张健说,具体来说,不宜存放在车内或窗台等高温环境,而应置于阴凉干燥处,并确保瓶盖拧紧,以降低氧化风险。

B 根据肤质选择产品同样重要

除了保质期,消费者还应关注防晒霜的使用方法。张健提醒,许多消费者错误使用防晒霜,导致实际防护效果不理想。

“用量不足是常见问题。”张健指出,防晒霜的标准使用量为2毫克/平方厘米。以乳液质地防晒霜为例,成人脸部用量通常需达到1元硬币大小(约1克至1.2克),才能达到理想的防护效果。如果涂抹量不足,防护效果就会大打折扣。例如,只使用一半标准量,实际防护效果可能只有产品标注SPF值的1/3。

同时,化学防晒霜会随着时间推移逐渐失效,因此每隔2小时到3小时需补涂一次。如果出汗或游泳,则需立即补涂。即使是标注“防水”字样的防晒霜,也仅能维持40分钟到80分钟的防水效果,不能完全依赖其长效防护。“如果大家去高原地区旅游,由于当地光照

强度较高,需特别留意防晒霜的使用时间与补涂频次。”张健补充道。

“根据肤质选择合适的防晒产品同样重要。”张健建议,皮肤敏感人群或儿童适合涂抹含氧化锌或二氧化钛的物理防晒霜,避免使用含酒精、香精的产品。油性皮肤人群可选择质地清爽的化学防晒霜或物化结合型防晒霜,避免闷痘。干性皮肤人群适合使用含透明质酸、甘油等保湿成分的防晒霜,以缓解皮肤干燥。

值得注意的是,使用防晒霜后的晚间清洁方式也会影响皮肤健康。“倘若涂抹普通防晒霜,可用洗面奶清洁。如果用防水型防晒霜,需使用专业卸妆产品清洁,否则残留的防晒剂可能堵塞毛孔,引发皮肤问题。此外,清洁时需避免过度摩擦或使用强刺激性产品,以免加重因晒伤导致的皮肤敏感。”张健提醒道。

相关链接

驱蚊剂和防晒霜并用
或影响防晒效果

法国国家科学研究中心日前发布公报说,其研究人员借助离体皮肤模型和人工智能软件发现,在与驱蚊剂并用的情况下,防晒霜对紫外线的防护效果可能大打折扣。

据研究人员介绍,在温暖且蚊虫较多的地区,防晒霜和驱蚊剂同时使用变得越来越普遍。离体皮肤模型是由人体来源的皮肤组织经体外培养而获得的模型。研究人员借助该模型和可评估皮肤损伤程度的人工智能软件,测试了单独及混合使用防晒霜和驱蚊剂的效果。

结果显示,单独使用防晒霜能有效保护皮肤,显著降低紫外线损伤,而防晒霜和驱蚊剂并用时,防晒霜对UVB波段紫外线的防护效果显著下降。

该研究没有解释这一现象的确切原因,但此前刊登在《英国皮肤病学杂志》的论文说,在对猪皮肤进行的体外实验表明,驱蚊剂和防晒霜同时使用会显著增强驱蚊剂中避蚊胺和防晒霜中的二苯甲酮这两种化学物质被皮肤吸收的量。这可能是导致防晒霜防晒效果被削弱的原因。

研究人员说,本次仅研究了分层涂抹防晒霜和驱蚊剂的情况,以混合物形式使用的效果仍有待研究。



微信公众号



抖音号