

夏季防晒的正确打开方式 既要会防晒 也要适度晒

气温日益攀升,日晒越来越强,很多市民出门开始注意防晒了,防晒服、遮阳帽等产品销量也随之增长。但医生提醒,过度防晒可能导致维生素D缺乏,引发健康隐患。如何平衡防晒与适度日晒,成了夏季健康管理的关键。



各类防晒用品

选购防晒服认准 三要素

这顶防晒帽的帽顶是网面设计,非常透气。选购防晒衣可以看标签上的防晒指数。6月12日,记者在丽州商城二楼看到,不少市民在选购防晒用品。商家王玲告诉记者:5月以来,店里防晒衣销量明显上涨,防晒帽每天都能卖出几十顶。记者走访发现,丽州商城二楼10多家服装店均有出售防晒产品,品类款式丰富。除传统防晒衣外,还有防晒面罩、防晒袖套等防晒配件。仅防晒衣就有连帽款、无帽款、过膝长款、包手款等不同设计,满足不同场景防晒需求。面对市场上琳琅满目的产

品,消费者如何选择一件真正有效的防晒服呢?作为夏日抵挡紫外线的“第一道防线”,防晒服防晒性能的重要性不言而喻。首先必须认准UPF值(紫外线防护系数),这是衡量防晒效果的核心标准。VVC防晒品牌永康厂区负责人刘洁介绍,消费者在购买防晒服时需查看吊牌是否标注防紫外线功能及有无UPF值。根据国家标准GB/T 18830-2009《纺织品 防紫外线性能的评定》规定,只有UPF>40且UVA(长波紫外线)透过率<5%的产品才能称为防紫外线产品。防晒服

UPF40+为合格,UPF50+的产品比UPF40+的产品防紫外线性能更好。其次可以从防晒服面料和颜色进行选择。织物密度越高,防紫外线效果相对越好,消费者可以挑选厚度适中、面料致密的防晒衣。而浅色面料能反射更多可见光,减少热量吸收,穿上后的体感温度比深色面料低。刘洁特别提醒:可根据不同使用场景,选择不同防护等级的产品。日常通勤选择UPF40+的产品即可,而长时间户外活动建议选择UPF50+高防护产品。此外,还要注意产品的透气性和舒适度,确保既能防晒又便于活动。

过度防晒易成“脆皮青年”

防晒主要防的是紫外线。皮肤受到日光中紫外线辐射,短期会被晒黑和产生晒斑,长期会导致光老化和致癌,加重黄褐斑、日光性皮炎等皮肤病。时下,不少人对防晒越来越执著,头顶防晒帽、脸戴“脸基尼”、身着长款防晒衣裤,手上还套着防晒手套,仿佛一具行走的防晒铠甲,不允许一寸肌肤暴露在太阳光下。但是,紫外线并非只干坏事,它有助于人体合成维生素D。防晒一旦过度,弊大于利。

阳光中的紫外线将皮肤中的7-脱氢胆固醇变成维生素D,促进身体对钙的吸收,能直接促进成骨细胞的活性,加速骨基质形成,并有效抑制破骨细胞的活性,减少骨量丢失,可防治骨质疏松等骨骼疾病。我市骨科专家胡飞鹏提醒,维生素D的特殊之处在于从食物中获得量有限,人体90%的维生素D需要通过皮肤接受紫外线照射合成。过度防晒在杜绝紫外线的同时,也让人体“丢了”维生素D。若无充足的维生素D,身体摄入的钙难以被肠道有效吸收,久而久之骨量减少、骨微结构破坏,骨质疏松、耳石症等中老年病会找上门。当然,晒太阳也要科学进行。夏

季晒太阳要避免紫外线最强的上午10时到下午4时;直接裸露手部、腿部或面部在阳光下,每天晒10-15分钟,就可获得足够人体需求的维生素D;不能隔着玻璃晒,那样没效果。胡飞鹏建议,市民可以在皮肤敏感部位涂抹适量的防晒霜,阳光强烈时可佩戴墨镜防止眼部损伤,对紫外线过敏者应避免晒太阳。此外,饮食也不能完全忽视。虽然食物中能获得的维生素D不多,但深海鱼、蛋黄、强化牛奶等也可以补充维生素D,户外活动较少的市民不妨注意多吃这类食物。

融媒记者 王筠铮 桂荣超

记者帮办 便民服务邮箱:ykrm88@163.com

猪肉又开 美颜 生鲜灯 返场 引关注 监管部门迅速响应 菜场主办方积极整改



多个肉摊使用生鲜灯

近日,市民应女士在江南街道溪心菜市场肉类摊位选购时,发现多个摊位重新启用了生鲜灯,干扰消费者对肉类品质的判断,遂向本报“记者帮办”栏目反映,希望能得到相应整改。6月11日上午,记者前往溪心菜市场实地探访。在肉类销售区域,多数猪肉摊位灯光呈现粉紫色调,而被光线照射的猪肉仿佛加了一层滤镜,色泽看起来格外诱人。记者随机采访了一名未使用生鲜灯的摊主,该摊主坦言:只要肉足够新鲜,用不用生鲜灯对生意影响不大。大家都是同行,不方便评论太多。正在买菜的市民卢女士也向记者表达了看法:肉在生鲜灯照射和正常光下确实有色差,我觉得没必要这么做,用正常白炽灯的摊位看着清爽,让人放心。记者查阅了相关资料,2023年国家市场监督管理总局新修订的《食用农产品市场销售质量安全监督管理办法》中明确规定:销售生鲜食用农产品,不得使用对食用农产品的真实色泽等感官性状造成明显改变的照明等设施误导消费者对商品的感官认知。随后,记者联系了市市场监督管理局的相关工作人员。

市市场监督管理局:

该局工作人员回应,会尽快安排人员前往核实调查。令人欣慰的是,当天下午,溪心菜市场主办方已对涉嫌违规使用的生鲜灯进行了更换。市市场监督管理局表示,后续将进一步深入调查,严格依据相关规定规范市场经营行为,保障消费者合法权益。



工作人员检测灯光

记者手记

生鲜灯的使用,本质上关乎消费公平与市场秩序。从消费者角度看,生鲜灯营造的美颜效果,会干扰其对肉类新鲜度、品质的判断。商家依赖这种“视觉效应”,容易引发消费纠纷,损伤消费信任。对诚信经营摊主而言,不公平竞争会打击他们坚守商品品质的积极性,破坏市场良好生态。此次事件中,市场监管部门快速响应,市场主办方主动整改,值得肯定。但从根本上杜绝此类问题,需建立长效监管机制。一方面,要加强日常巡查抽检,及时发现、制止违规用灯行为;另一方面,要强化对商家教育引导,让商家明白规范经营才是长久之道。消费环境的优化,离不开监管部门、市场主体、消费者三方合力。监管部门严格执法、动态监管,市场主体诚信自律、守规经营,消费者积极监督、理性维权,才能让市场回归“看得见、摸得着、信得过”的消费场景。

融媒记者 邵思臣

一周天气早知道

今年第1号台风生成 梅姑娘 遇到 蝴蝶 雨上加雨

自6月7日入梅以来,太阳就没怎么露过脸。相比之下,梅姑娘相当勤奋,连续几天雨水不断。市气象台最新预报,未来七天我市多降雨,气温逐渐升高。其中,6月15日受高空槽东移与台风残余环流影响,有一次较明显降水过程。雨天路滑,能见度较低,大家出行一定要注意行车安全。今天(6月13日)白天多云到阴,有时有阵雨或雷雨,夜里阴到多云,局部有阵雨,有雷雨地区可伴有短时强降水和强雷电等强对流天气,最高气温在32左右。6月14日,多云到阴,有时有阵雨或雷雨,最高温度上升至34。

6月15日,受台风残余环流影响,降水会再次加强,局部可能会有短时大到暴雨,最高气温31。6月16日,我市雨止转多云,最高气温34。6月17日至19日,随着雨带北抬,我市以晴到多云天气为主,晾晒可以安排上了,但需防范午后到夜里部分地区可能出现雷阵雨天气。气温也将随之升高,最高气温又会升至35至37。2025年台风季也将拉开序幕,为梅雨季雨上加雨。截至6月12日18时,今年1号台风“蝴蝶”位于海南省三亚市南偏东方向约110公里的海面上,中心最低气压为988百帕。预计“蝴蝶”将以每小时10-15公里的速度

向西北方向移动,强度逐渐增强。根据目前预报,第1号台风在登陆广东后,将转向东北方向移动并继续北上,降雨影响或将波及华东地区,如果它的转向速度较快,所携带的大量水汽就有机会撞上北方南下的冷空气,给华东地区带来猛烈降雨,还可能激发强对流天气。总体来说,登陆后的“蝴蝶”将变身一个“低压泵”,为持续降雨提供动力,同时北方有冷涡甩出冷空气南下,两者结合带来的降雨影响不可小觑。另外,入梅以来,我市持续降水,外出还需注意防范强降水可能引发的城乡积涝、山体滑坡等次生灾害。

融媒记者 吕晓婷