

## 减缓皮肤老化 防止皮肤疾病

# 烈日炎炎,注意做好防晒

本报讯(记者狄慧)连日高温,日晒强烈。市中医药研究院附属医院美容科主任李敬提醒,老年人外出更要做好防晒措施,减缓皮肤老化、防止皮肤疾病。

### 学会挑选防晒霜

皮肤衰老是一个复杂的、多因素综合作用的过程,根据衰老成因的不同可分为内源性衰老和外源性老化。随着年龄增长,内源性衰老属于自然老化是不可避免的。外源性老化是指由于外界因素如紫外线辐射、吸烟、风吹日晒以及接触有毒有害化学物质而引起的皮肤老化。其中紫外线辐射是导致皮肤外源性老化最主要的因素,也称为光老化。

光老化是可以控制的,只要平时做好防晒工作,防止紫外线对皮肤的过度辐射,就可以控制或减缓光老化对皮肤造成的伤害。做好防晒可以选择物理防晒,如戴帽子、戴口罩、打伞或穿防晒衣等,也可以选择外擦防晒霜。

市面上防晒霜种类繁多,如何挑选是关键,首先要学会看防晒霜系数。紫外线分为UVA、UVB和UVC,通常UVC会被臭氧层所吸收,因此对我们皮肤造成损伤的主要是UVA和UVB。

预防被UVB晒伤看SPF,SPF指延缓肌肤被UVB晒伤/晒红的防晒强度,倍数越大,防晒时间越长,防晒效果越好。假设一个人在没有涂防晒霜的情况下,晒20分钟,皮肤就出现红斑,那么涂SPF15的防晒霜后,可保证在300分钟(20分钟×15倍)后才会晒伤皮肤。预防被UVA晒黑看PA,PA+可延缓肌肤晒黑时间2-4倍;PA++可延缓肌肤晒黑时间4-8倍;PA+++可延缓肌肤晒黑时间8倍以上。

### 防晒霜正确用法

不同场景的防晒霜应该如何选择。室内活动,比如日常生活通勤、居家办公选择SPF15,PA+。室外活动根据不同情况选择不同系数的防晒霜。直接在阳光下活动时间较长,选择SPF≥30,PA++;春末或夏季在阳光、雪山、海滩、高原等环境下,选择SPF≥50,PA+++。李敬主任建议,皮肤出现严重过敏、红肿热痛等不适反应时,建议不要涂防晒霜,以物理防晒为主,如遮阳伞、宽檐帽、墨镜等。

防晒霜要在出门前30分钟涂抹完毕,如果需要长时间户外活动,建议出门前再补涂一次,最好结合打伞戴帽物理防晒。涂抹剂量约为1枚1元硬

币大小的量。室外活动建议每隔两三个小时补涂一次,具体时间和频率遵照防晒产品说明书。敏感肌肤在皮肤稳定的情况下,建议平时选用物理防晒,不易致敏。一般的防晒霜用普通洗面奶清洁即可。含粉底、防水防汗成分的防晒霜,建议用卸妆产品清洁。需要注意的是,出汗后如果擦汗,擦拭的过程中会把防晒剂在皮肤部位形成的防晒膜擦掉,同时汗液可能会稀释掉防晒剂。

### 老年人更要防晒

不少老年人认为防晒是年轻人爱美的表现,其实老年人经常外出遛弯,接触紫外线的时间更长,更要做好防晒措施,防止皮肤衰老与皮肤疾病。

由于老年人体内水分较少,皮肤因失水及皮脂腺分泌减少变得干燥,表皮萎缩,皮肤变薄,防护能力差,所以阳光曝晒容易引起日光性皮炎,使得皮肤发痒十分难受。如果再不注意保护,老年人的面部、上肢皮肤还可能出现色素脱失白斑及老年疣,甚至可能诱发皮肤癌。老年人可以在清晨和傍晚时分出门,这些时间段的阳光相对柔和。在户外活动时,涂一些性质相对温和的防晒产品最合适。

## 阅读 锻炼 学做家务

# 用好暑期时间 培养良好习惯

本报讯(记者庄媛)正值暑期,很多家长都不知该如何丰富孩子的暑期生活,感觉孩子经常无所事事。本市家庭教育指导师陈玥表示,暑期不仅是孩子放松身心的时刻,更是培养孩子良好习惯的大好时机。

假期的时间更充裕,家长可以利用假期培养孩子阅读、生活自理、规律作息、坚持锻炼等良好习惯。

通过阅读,不仅可以增长见识、开阔眼界,还能有效提升逻辑思维能力与言语表达能力。暑假正是孩子大量阅读的绝佳时期,家长要鼓励和引导孩子多读书、读好书、爱读书。阅读题材可以和孩子的兴趣爱好相结合,也可以广泛涉猎各种题材,如故事、传记、地理、历史、诗歌、散文等。家长要以身作则,与孩子一起阅读。

孩子放假在家,正是培养生活自理能力的绝佳机会,家长绝不能事事代劳或包办。孩子养成自理生活的能力,不仅能满足自身的发展需要,更能成为今后在社会赖以生存的根本。多让孩子参与力所能及的家务劳动,比如打扫卫生、洗衣服、洗碗、做饭等等。

假期期间,稍有不慎,孩子的作息就容易紊乱,严重的还会影响开学后的状态。因此家长要注意引导孩子坚持规律作息。

假期里,在条件允许的情况下,家长和孩子一起运动起来,养成自主健身的好习惯,让运动成为一种生活方式和生活态度。夏季炎热,尽量避开特别剧烈的运动,可以适当跑步,也可以参加羽毛球、篮球、足球、排球等球类运动。运动中要遵循青少年生长发育规律,尽量做到适合、适度、适量。另外,父母的陪伴是孩子运动的动力之一。父母要做好榜样,强化自己的运动意识,创造条件与孩子一起动起来。全家在一起运动的乐趣会给孩子留下美好的记忆。

## 北辰益春里社区 明有消防大讲堂

本报讯(记者胡智伟)正值暑假期间,为了增强社区内青少年的消防安全意识,北辰区双环邨街益春里社区将于21日下午举办消防大讲堂活动。

据了解,此次活动社区将联合消防部门,组织社区青少年儿童走入消防站,除了学习消防安全知识外,还有机会和“蓝朋友”们来次亲密接触,了解他们的日常工作。如果有兴趣,居民可以提前向居委会咨询报名。

## 亲子共学 垃圾分类

昨天,和平区新兴街联合市城市管理综合行政执法总队、卫华里社区、兴河里社区共同举办“分出文明新风尚”垃圾分类科普课堂,通过亲子共学、小手拉大手的方式,倡导小朋友和家长在日常生活中相互监督,养成健康、文明、绿色的生活方式。

本报记者 庞剑摄



## 解放南路大沽南路 交口通行方式调整

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,因地铁线路盾构施工,7月21日起,交管部门将对解放南路与大沽南路交口通行方式进行调整,请过往车辆按照交通标志指示通行。

施工期间,该路口通行方式将进行如下调整:

一、解放南路与大沽南路交口南口(黑牛城道往新围堤道方向)车道分布依次调整为:3条机动车左转弯车道、1条机动车直行车道、1条机动车右转弯车道、1条非机动车道和1条人行道;解放南路与大沽南路交口北口(新围堤道往黑牛城道方向)通行方式保持现状通行。

二、解放南路与大沽南路交口西口(围堤道往陈塘庄地铁站方向)车道分布依次调整为:1条机动车左转弯车道、2条机动车直行车道、1条机动车右转弯车道、1条非机动车道及人行道。需要注意的是,该路口设置有右转专用信号灯,右转车辆须按照红绿灯指示通行;解放南路与大沽南路交口东口(南北大街往日报大厦方向)通行方式保持现状通行。

## 乘坐游乐设施 牢记安全操作

本报讯(记者刘波)游乐场往往是暑假期间孩子们必不可少的“打卡”地,但翻看报道,近年来因乘坐游乐设施发生意外的事件时有发生。市应急管理局提示,到游乐场乘坐游乐设施要注意以下事项。

乘坐游乐设施之前,要注意查验一下它的“身份证”。仔细识别安全标志,看设备是否处在检验有效期内,并注意游乐场内的安全警示标志。大型游乐设施的定期检验周期为一年,并会张贴悬挂在设施入口或者售票处等显眼位置。如果遇到未经过年检、检验不合格或者超期未检的设备,千万不要乘坐。

游乐设施的出口或者售票处都会有醒目的“游客须知”,介绍乘坐游乐设施需要注意的事项,携带孩子乘坐的游客

一定要仔细阅读,在对注意事项有了充分了解后再乘坐。

必须听从工作人员讲解,掌握乘坐要点。乘坐设备时应系好安全带,扣好锁紧装置,压紧安全压杠,扶好安全把手,并观察乘客束缚装置是否牢固,是否有破损现象,如果有异常情况应及时与工作人员联系。游乐设施在运行中,千万不要将手、胳膊、脚等身体部位伸出安全空间外。

乘坐时及乘坐后如发现身体不适要及时向服务人员发出信号,大声呼叫并举手示意提醒工作人员停机,及时处理身体的异常状态。

当游乐设施发生紧急情况时,乘客要保持冷静,严禁乱动、私自打开乘客束缚装置,应听从现场工作人员指挥,耐心等待救援。

