

乐龄旅笺

兼具淡水湖澄澈生机和盐湖空灵绮丽 坐拥“双份美好”

六月 咸水湖天花板颜值“夯爆”

咸水湖，顾名思义，它比淡水湖咸，又比盐湖淡，可谓“咸淡适中”。它既有淡水湖的澄澈生机，又兼具盐湖的空灵绮丽，可谓天然具备“双份美好”。六月风光正好，不妨探访我国最顶级咸水湖的壮美一面。

青海湖

中国第一大咸水湖

我国大部分油菜花海在三四月已然花开花落，而青海湖畔的繁花，在六月至八月才迎来初开与盛放。蓝黄之间，无边绚烂，这个盛夏去“陆心之海”邂逅“黄金花海”吧。

青海湖平均矿化度 12.32 克/升，是中国第一大咸水湖，也是我国最大内陆湖，更是被称为我国最美湖泊。

纳木错

离天空最近的“天湖”“圣湖”

六月中旬，“圣湖”纳木错正值景致最佳时段，大湖已完全开湖，如花朵般绽放，此时的雪山常清晰可见，空气清新湿润的同时，还避开雨季高峰期，含氧量也较高，六月也是前往西藏的最佳月份之一。

纳木错是世界海拔最高咸水湖，湖面海拔 4718 米，堪称“离天空最近的大湖”，而且纳木错藏语之意为“天湖”，是西藏三大圣湖之一。

其所处区域被称为中国湖泊景观最精彩的“大湖地带”，而且该地带之



赛里木湖

羊卓雍措



纳木错

青海湖

色林错

美远不止大湖本身，更在于蓝湖与雪山相互辉映。

赛里木湖

“大西洋最后一滴眼泪”

夏日一定要去新疆看看赛里木

湖。六月中旬，湖畔已是花海连片，大湖内外进入最美时段。

赛里木湖古称“净海”，矿化度约 3 克/升，属于微咸水湖，面积约 460 平方公里。它位于天山西部高山盆地中，地处欧亚大陆腹地。因是大西洋的暖

湿气流最后眷顾的地方，所以被称作“大西洋最后一滴眼泪”。

羊卓雍措

晴光映湖 色如绿松

六月是羊卓雍措色彩与景致最为饱满的时节之一。冰雪消融，高山草甸全面返青，晴天较多，在晴光加持下，湖面还会折射出极致的绿松石色。

此外，与六月的纳木错相似，这时恰好避开雨季高峰期，气温回暖，少雨雾，雪山倒影更清晰。

色林错

逆袭的“魔鬼湖”

它早已逆袭为“中国第二大咸水湖”，至少在 2010 年，色林错面积已达 2323.6 平方公里，超越当时纳木错的 2017 平方公里，成为西藏第一大湖、我国第二大咸水湖。

这里是西藏传说中的“魔鬼湖”，湖水深邃，湛蓝清澈，周边湖泊星罗棋布，是一处野性、纯净、充满生命力的秘境。

【小贴士】秒懂湖泊分类：按湖水含盐量(矿化度)区分，淡水湖矿化度≤1 克/升；微(半)咸水湖为每升 1 至 35 克之间；咸水湖为每升 35 至 50 克之间；盐湖则≥50 克/升，比海水的“均值 35 克”还要苦咸；此外还有干盐湖、砂下湖，共 6 种。

(据《中国国家地理》微信公众号)



夏季，登山、露营成为许多人出行游玩的首选。在享受美好自然的同时，一种藏匿于草丛、灌木丛中的“小黑点”也开始活跃起来——蜱虫，这种不起眼的吸血小虫可传播多种疾病。当前正值蜱虫活动高峰期，科学防蜱不可掉以轻心。

认识蜱虫

蜱虫可传播多种疾病，危害不可小觑。它是仅次于蚊虫的重要病媒生物，可携带病毒、细菌、原虫等多种病原体。

蜱虫传播的主要疾病包括发热伴血小板减少综合征、莱姆病、森林脑炎、蜱传回归热、斑点热群立克次体病、人粒细胞无形体病、克里米亚刚果出血热等。

蜱虫体型微小(幼蜱仅 1 至 2 毫米)，常潜伏在低矮灌木、草丛、落叶堆等温暖潮湿处。当人或动物经过时，蜱虫攀附至人体，寻找皮肤薄弱处叮咬吸血，可持续数日至一周。一只携带病原体的蜱虫，若叮咬时间足够长，就可能将病原体传入人体，引发上述疾病。最危险的是，蜱

夏季出游谨防蜱虫叮咬

牢记四项防护要点 被叮咬后切勿乱拔

虫吸血时会分泌麻醉物质，叮咬时几乎无痛感，极易被忽视。因此，防蜱不仅是防叮咬，更是防多种传染病的威胁。

蜱虫活跃期与分布

蜱虫在我国分布广泛，每年 3 至 10 月为主要活跃期，高峰集中在 5 至 7 月。丘陵、山区、草丛、灌木丛等环境是蜱虫的主要栖息地。目前，正是华中、华东和华北地区蜱虫活动高峰期，需格外警惕。

被蜱虫叮咬的高风险场景

露营野餐：草地坐卧、帐篷搭建等。
山林徒步：穿越灌木丛、采摘野菜等。

宠物互动：遛狗至草丛后未检查宠物体表。

茶园采摘：丘陵茶园劳作、体验采茶、农家乐田间活动等。

公众防护四步法

1. 穿衣——“紧、长、浅”
 - 紧 穿长袖衣裤，扎紧袖口、裤脚，将裤腿塞入袜子或鞋内，减少皮肤

暴露，阻断蜱虫贴近皮肤。

- 长 穿包脚鞋，避免穿凉鞋、短裤，选择能覆盖脚踝的鞋袜，减少皮肤暴露面积。

- 浅 穿浅色长袖上衣与长裤，便于及时发现附着的蜱虫。

2. 驱避剂——“涂抹+喷洒”

- 皮肤暴露部位 使用含避蚊胺(DEET)、羟哌酯(派卡瑞丁)、驱蚊酯等有效成分的驱避剂，按产品说明适时补涂。

- 衣物装备 可使用含 0.5% 氯菊酯的气雾罐处理衣物和帐篷(具有杀蜱效果)。注意：氯菊酯仅限用于衣物，不可直接用于皮肤。

- 宠物防护 出发前为猫、犬使用兽用驱蜱药物(如非泼罗尼滴剂)。

3. 出行规划——“避、备、查”

- 避 避免在草地、灌木丛、落叶堆等蜱虫活跃区域长时间坐卧。露营时选择干燥开阔地带，清理帐篷周边杂草，铺设防潮垫。

- 备 随身携带尖头镊子、碘伏、酒精棉片，用于应急处理。

- 查 野外返回室内前，先抖净外套、背包；进入室内后尽快淋浴，并进



如今，室外紫外线增强，很多人会找出去年夏天没用完的防晒霜继续使用，又担心涂抹后会“烂脸”。那么，经过一段时间存放的防晒霜到底还能用吗？防护力是否还在？使用防晒霜又需要注意哪些事项？

去年的防晒霜还能用吗？

化妆品的货架期一般是 3 年。也就是说，只要保存得当，未开封的化妆品在 3 年有效期内任意开启，都可以放心使用。但防晒霜属于特殊的“保护型”护肤品，变质后带来的肌肤风险更高，需要格外留意。

防晒霜变质的首要风险，并非防晒效果下降，而是微生物污染引发的皮肤过敏、炎症。也就是说，即便防晒霜质地正常、防晒力尚存，一旦滋生微生物，涂抹后也可能损伤皮肤。

因此，判断存放已久的防晒霜能否使用，首要标准是安全性。

1. 未开封
未开封的防晒霜，只要在生产日期

3 年内、霜体无水油分层、豆腐渣样等异常情况，均可正常使用。

若仍有顾虑，可取少量防晒霜涂抹于耳后，静置 15 分钟，观察皮肤是否出现刺痛、红肿、发痒等不良反应。无异常即可正常使用。

2. 已开封的摇摇乐防晒霜

摇摇乐防晒霜内部配有小钢珠，摇晃时可听到声响。这类产品本身为水油分离配方，使用前需用力摇晃 10 次左右。

上层油膜可起到封闭防护作用，能有效延缓霜体变质。

3. 已开封的乳液型防晒霜

乳液型防晒霜若存放超过 6 个月，通常已超出开封后保质期，不建议继续使用。

若存放时长未超 6 个月，也需结合存放环境判断。存放于浴室等潮湿、高温环境中，同样不建议继续使用。

为什么防晒霜会失效？

防晒霜由多种功能不同的化学成

分组成，成分一旦发生改变，就会影响整体防晒效果。

1. 防晒剂

核心防晒成分，负责吸收、反射紫外线，长期存放会缓慢分解，导致防晒能力衰减。部分防晒剂经过纳米化、片层化、介孔材料包埋等工艺处理，稳定性会有所差异。

2. 溶剂

多为油脂成分，性质相对稳定。但若发生染菌变质、挥发，会造成防晒剂析出，影响使用效果。

3. 成膜剂

可在皮肤表面形成均匀、稳定的防晒膜，保障防晒剂均匀附着。优质成膜剂对防晒效果至关重要，却常常被人们忽视。成膜剂一旦变质，防晒膜会出现漏洞，如同破损的遮阳伞，无法有效阻隔紫外线。

4. 乳化剂

作用是融合水、油成分。若乳化剂失效，防晒乳体系会崩溃，出现水油分离、无法正常使用的情况。摇摇乐防晒霜为

特殊水油分离配方，无需担心此类问题。

使用防晒霜注意这 3 点

1. 注意用量

全脸单次防晒用量，约为 1 元硬币大小。日常坚持使用，一瓶 30mL 的防晒霜，1 个月左右即可用完。防晒用量不足，会大幅降低防护效果。

2. 户外及时补涂

户外场景，建议每两小时补涂一次，单次用量保持 1 元硬币大小。出汗、游泳、衣物摩擦等场景，需缩短补涂间隔；室内靠窗、低强度户外环境，无需机械两小时补涂。

3. 及时清洗卸妆

日落后，紫外线减弱，需及时清洁面部防晒霜。防水型防晒霜，建议使用卸妆产品彻底清洁。

需要特别提醒的是：夏季正午，紫外线强烈，优先选择室内避光、遮阳伞、防晒帽、防晒服等硬防晒方式，防晒霜仅作为辅助防护手段。

(据《光明日报》微信公众号)

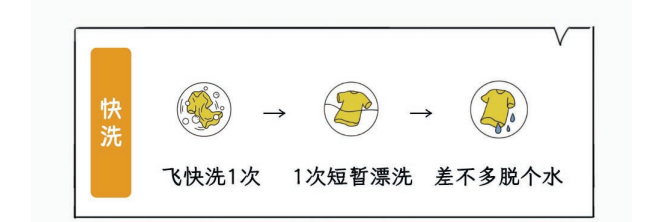
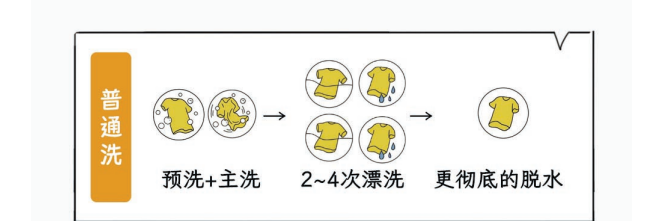
2026年6月15日 星期一

生活小常识

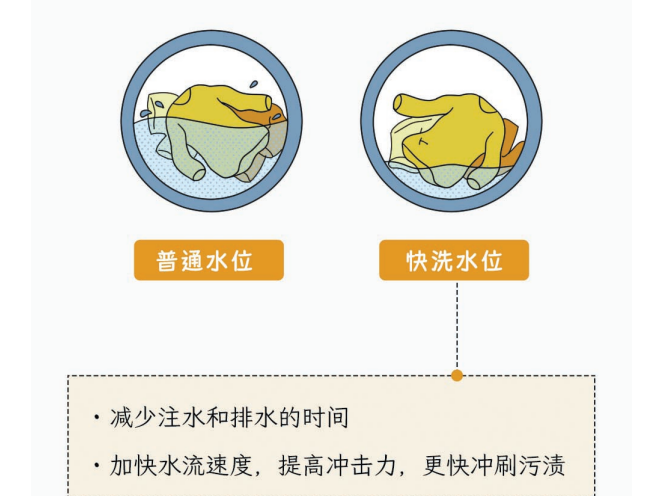
洗衣机快洗模式别乱用



家里洗衣机上那一堆的洗衣模式，很多时候你常用的是不是就两个——



甚至连水位都会比普通模式更低



当然，快洗还有两个小小的缺点——



为了节省时间，有的洗衣机快洗模式，还会把功率、转速拉满，对洗衣机的损耗更大。

家里洗衣机比较老旧的都知道，快洗时候的噪音会更大！

综上，快洗模式最好就是用来给不咋脏的普通衣物走个过场，而且用的时候得少放衣服，少放洗衣液。

(据人民网)