

# 炎炎夏日 请收好这份 防晒指南

随着气温的逐步升高,夏季“热浪”频频来袭,人们对防晒用品的需求呈现出较高的增长态势,各种各样的防晒用品深受广大消费者的青睐。泉州市皮肤病防治院副院长、主任医师李志民提醒小伙伴,夏日防晒要科学,谨防防晒过度。

## 软防晒和硬防晒要相结合

如今大家都知道,夏日不做好防晒,容易造成皮肤变黑,还会加速皮肤光老化、色斑沉着等问题。因此,夏日做好防晒已成为很多人的共识。日前,记者走访晋江SM百货、晋江吾悦广场等化妆品店看到,防晒用品各种各样,有防晒霜、防晒喷雾等,吸引不少消费者驻足选购。“天气炎热,一定要做好防晒,免得变黑。”消费者吴女士说。

另外,记者发现目前除了防晒霜深受广大消费者青睐外,防晒衣、防晒伞等也吸引不少消费者选购。泉州市皮肤病防治院医学美容科主治医师王雄说,防晒大致分为硬防晒和软防晒。用防晒伞、防晒衣、太阳镜、遮阳帽等来遮蔽阳光的身外防护都属于硬防晒,而防晒霜等是软防晒。两者各有优劣,夏日防晒要两者结合才是王道。目前市面上防晒霜、防晒喷雾五花八门,但是建议小伙伴在选择防晒用品时选防晒霜,因为防晒喷雾在用的过程,容易喷洒不均匀,这样会影响防晒效果。

当下大部分小伙伴都知道夏天要涂抹防晒霜才能起到防晒效果,但是对于防晒霜如何涂抹等问题,很多小伙伴并不清楚。“夏日涂抹防晒霜,有严格的涂抹标准,一般是出门前半个小时就要涂抹防晒霜,同时涂抹的量也要充足。”王雄提醒小伙伴,市面上很多厂家推出防水的防晒霜,一般防晒功效持续四个小时,超过四个小时,建议要补涂。

## 一次性医用口罩不具有防晒作用

最近很多朋友讨论,炎热夏日佩戴一次性医用口罩是否有防晒功效呢?对此,李志民表示,严格来说,一次性医用外科口罩主要是预防病毒传播,并不具备防晒效果。虽然它能阻挡一部分的紫外线,但是不能作为防晒物品来使用,小伙伴若真要佩戴的话,可选择防晒口罩。特别提醒,很多人防晒只注重涂脸,但是防晒应该是全身的,脖子、手臂、颈部、耳朵等部位也是要做好防晒。

现在市面上有很多防晒衣物,小伙伴该如何选择呢?王雄表示,防晒衣服具有一定的阻挡紫外线能力,这个能力值用UPF值体现,只有UPF大于40的产品才能称为防紫外线产品,一般建议小伙伴选择UPF50+的防晒衣物!小伙伴想要了解数值可以从防晒衣物的专业防晒检测报告上查到。

此外,很多小伙伴疑惑颜色深的衣服防晒效果是否比较好。对此,王雄表示,炎炎夏日,小伙伴若是没有选择具有防晒指数的防晒衣服,可以选择穿深色的衣服,因为相对于浅色衣服来说,深色衣服防晒效果更好。相比之下,黑色、藏青色、深绿色较浅蓝色、浅粉色、浅黄色等抗紫外线效果好。

## 科学防晒 避开高温时段

天气炎热,适当防晒有助于防止皮肤光老化等问题,但是若是过度防晒,则有可能引起骨质疏松。正确的做法是在合适的条件下接触阳光,做到科学防晒。日常生活中,小伙伴可以选择上午10点之前和下午4点之后晒太阳,尤其小孩子,不建议整天待在空调房里。

最后,面对市面上各种各样的防晒霜,小伙伴在选购时,要参考SPF、PA数值及自身在户外活动的状态,例如当日紫外线系数、活动出汗量及活动所处环境;防晒产品上两个数值大家要留意,SPF预防UVB,SPF数值大小决定防晒效能的高低,PA表示对抗UVA能力强弱,夏季一般建议选择SPF30-50/PA+++即可满足户外活动。防晒饮食上,建议摄入抗氧化成分(如维生素C、E、B3、胡萝卜素等)可以减轻日光的伤害,但是不要过量摄入,因为抗氧化成分对光也相对敏感。



## 这些防晒神器大推荐

炎炎夏日,防晒降温成为广大小伙伴的头等大事,市面上不少防晒用品深受广大小伙伴青睐,那么,目前市面上热卖的防晒神器有哪些呢?为此,记者特意搜罗市场上的防晒神器,以供广大小伙伴参考。

### 推荐一► 防晒霜

推荐理由:一提到防晒神器,很多小伙伴就会想到防晒霜。目前市面上的防晒霜种类繁多,既有喷洒的,也有涂抹的。一般建议选择可涂抹的防晒霜,因为防晒喷雾容易喷洒不均匀,以至于无法达到防晒效果。同时,小伙伴选择何种防晒霜,要根据自己的肤质来选择。

### 推荐二► 防晒帽

推荐理由:夏日防晒神器除了有防晒霜外,还有防晒帽。一项合适的防晒帽可以对防晒起到不少作用。目前市面上的防晒帽有鸭舌帽、渔夫帽等款式。小伙伴在选择时,可以选那些遮蔽范围大、四周帽檐大、有后帘、不露顶的,这样或许防晒效果更好。

### 推荐三► 防晒袖套

推荐理由:对于不少爱美的女士而言,夏天开车,手臂最容易受到阳光直射,严重的话还会出现“黑白手”,于是冰丝防晒袖套成了很多小伙伴夏日必备防晒神器之一。目前市面上防晒袖套多种多样,有的还在大拇指和食指的位置做了“指尖开口”设计,方便消费者不脱手套也能使用手机。

### 推荐四► 防晒衣

推荐理由:在炎热的夏季,强烈的紫外线令人感到很烦恼,这个时候,选择一款合适的防晒衣或是不错的选择。对于那些不想在手臂上涂抹防晒霜、不想穿冰袖又担心晒黑的小伙伴,可以选择防晒衣,让肌肤包裹在防晒衣里,有助于防晒。

### 推荐五► 太阳镜

推荐理由:炎炎夏日除了呵护娇嫩的肌肤被晒伤,眼睛防晒也不可少。那么,可以选择一款合适的太阳镜,可选择框架较大、眼部四周都被包住的款式,这样可以更好地遮盖住完整的眼窝。

### 推荐六► 遮阳伞

推荐理由:不喜欢戴帽子或不想戴帽子弄乱头发的小伙伴,面对炎炎夏日,可选择一把遮阳防晒伞。目前市面上有各种各样的防晒伞,有很多防晒伞设计得精致又小巧,非常方便携带。小伙伴在选择防晒伞时尽量选择深色防晒伞,这样防晒效果会更好。

### 推荐七► 防晒口罩

推荐理由:对于爱美人士来说,脸是夏天最不能被晒黑的地方。有的小伙伴除了在脸上涂抹防晒霜外,还佩戴防晒口罩,以求达到最好的防晒效果。目前,防晒口罩在抖音、淘宝等线上卖得火热,消费者可根据自己的需求挑选。

### 推荐八► 防晒面罩

推荐理由:随着广大小伙伴对防晒产品的需求不断提升,如今市面上出现了各种各样的防晒面罩。只需要戴上一个面罩,就能把额头、下巴、眼角、太阳穴乃至颈部全都覆盖,真正做到了360度无死角防晒。该产品网上售卖居多,小伙伴可自行线上查询。



## 晋江市实验幼儿园嘉天下分园 举行星光露营趴创意毕业典礼



本报讯 昨晚,晋江市实验幼儿园嘉天下分园的草坪上,传来孩子们欢乐的嬉笑声。原来,该园2022届大班段正在举行以“仰望星空 筑梦前行”为主题的户外毕业典礼。活动现场,164名大班毕业生和老师们齐聚星空之下,迎来了人生中第一个毕业季。

“在毕业来临之际,孩子们把自己的毕业小心愿告诉老师,想通过拥抱同伴、拥抱幼儿园的方式来表达他们的爱。经过一番主题讨论,大家一致决定举行露营毕业晚会。”嘉天下分园负责人林凌华说道。

除此之外,现场还举行了隆重的毕业典礼,给大班段幼儿三年的幼儿园生活画上圆满的句号。在毕业晚会环节,孩子们带来了大合唱《孤勇者》、歌表演《仰望星空》、舞台秀《太空秀场》、情境舞蹈《同桌的你》、手势舞《放心去飞》等精彩表演。值得一提的是,受疫情影响,无法邀请家长入园,但该园通过“云”直播的方式,让家长与孩子们共同见证这一难忘温馨的时刻。

## 东石中心幼儿园 举办别样的毕业典礼



本报讯 日前,一场以“愿你有梦 微光成阳”为主题的毕业典礼活动在晋江东石中心幼儿园上演。大班小朋友盛装出席,手牵着手相聚在东幼星辰大海里,度过美好的夜晚。

小朋友一首《凤凰花开的路口》拉开了毕业典礼的序幕,园长蔡冬雅用饱含深情的话语,表达了对孩子们深切的爱,祝愿孩子们在未来的日子里展翅翱翔,感谢这三年以来家长们对幼儿园工作的大力支持与配合。

即将毕业的小朋友用鲜花向老师表达深深的谢意。与此同时,当晚,小朋友还带来精彩的歌舞表演,有舞蹈《孤勇者》、朗诵《毕业诗》、合唱《毕业歌》等12个节目,小朋友用稚嫩的动作、认真的样子,赢得阵阵喝彩。

“每年的毕业典礼活动,幼儿园都会精心准备策划,为的就是让小朋友可以留下美好的回忆。”蔡冬雅说道,这次毕业典礼活动,有小朋友才艺表演等节目,主要是为了锻炼小朋友的胆量,加深与同学之间的感情。

## 毓英中心幼儿园 开展“星河浩瀚 逐梦未来” 毕业典礼活动

本报讯 星河浩瀚,筑梦航天,启航未来,征途无限。日前,一场以“星河浩瀚 逐梦未来”为主题的毕业典礼活动在晋江市金井镇毓英中心幼儿园绿茵场上举行。

当天,既有园长老师讲话、家长代表发言、幼儿代表发言,还有精彩的毕业演出。小朋友载歌载舞,用自己的方式与幼儿园告别。据了解,此次通过以“星河浩瀚 逐梦未来”为主题,激发小朋友的强国梦、航天梦,让他们度过一个与众不同的毕业典礼。

## 阿瑞幼儿园开展 “童心向党 喜迎七一”活动

本报讯 为了庆祝建党101周年,小朋友展示积极向上的精神风貌,晋江市陈埭镇岸兜阿瑞幼儿园开展了“童心向党 喜迎七一”主题活动。

该幼儿园中班组老师通过讲故事、图片、绘画等多种方式,向幼儿宣传关于建党节的由来及其相关知识,让幼儿了解7月1日是中国共产党的生日,了解党旗的内涵和意义。

另外,小班段老师组织幼儿观看电影《闪闪红星》,感受电影中潘冬子的机智和勇敢精神。大班段老师组织幼儿合唱红色歌曲,通过唱歌形式,展现幼儿热爱祖国、积极向上的精神风貌,也诠释新时代文明人的自信与风采。



## 预制菜走俏 你会买单吗?

不用切、不用洗,只要将食材包解冻后拆袋倒入锅内,加热10多分钟,一份味道鲜美的“酸菜鱼”立刻就能食用,这就是预制菜。日前,记者走访多家商超、餐饮店发现,各种各样的预制菜走俏,吸引广大消费者关注,让我们一起来瞧瞧何为预制菜。

## 预制菜成新宠

日前,记者走访大润发、永辉等超市看到,预制菜品琳琅满目,吸引不少消费者眼球。在大润发世纪店,标注着“包装快手菜”的冷藏柜整齐地摆放着各种各样的预制菜,有水煮肉片、酸菜鱼、蒜香小排等。据大润发世纪店相关负责人杨女士介绍,预制菜是店里近期推

出的,当下预制菜品类主要是一些常见的家常菜,预计接下来还有更多预制菜品类。

“我觉得这种预制菜很方便,省去洗菜、切菜等步骤,做饭也变得特别简单有趣,一个小时可以制作一桌子菜。”“90后”林女士挑选预制菜边告诉记者,这种预制菜特别适合她这种“懒人”族,轻松在家也能当“大厨”。记者注意到,前来挑选菜品的消费者大多为年轻

人。“平时上班比较忙,下班回来又没空煮饭,天天吃外卖,吃得有点腻,买预制菜来自己加工烹饪,省心又省事。”消费者张女士说道,自己买过几次预制菜,口感还不错。“从我们目前售卖的群体来看,主要是年轻人购买居多,因为这些群体平时工作压力大、生活节奏快,他们中有不少为了追求方便快捷和营养健康就会选择预制菜。”杨女士说道。

## 选购预制菜有技巧

另外,记者走访中发现,当下除了超市里有推出预制菜外,咱厝一些餐饮店也有推出。日前,记者从功牛获悉,功牛推出多种预制菜,有牛肉面、红烧牛腩骨、牛肉丸、牛肉羹、煨汁牛脚、酸汤牛杂等。在功牛创始人肖省事眼里,预制菜是将各种食材配以辅料,经预加工而成的成品或半成品,消费者购买后只需通过简单烹调即可食用。

“当下店里推出的预制菜颇受广大消费者喜爱。”肖省事说道,由于预制菜具有便捷、方便储存等特点,深受那些厨房“小白”青睐,从门店售卖的预制菜情况来看,整体销量不错。除了线下各大商超、餐饮店推出预制菜,线上商家也大力推广预制菜。记者网上搜索预制菜,跳出各种各样的预制菜,有烤鸭、毛血旺、糖醋排

骨、糖醋里脊等。据了解,目前市场上的预制菜大致分为两大类——熟制品和生制品,原材料经过前期加工如炖制、熟制等步骤后可直接食用的食品称为熟制品;生制品则是指将原材料进行简单的初加工如清洗、切、配等后直接包装送往市场的食材。菜品涉及汤类、火锅类、小炒类、海鲜类等,覆盖了大部分消费者的用餐需求。

此外,特别提醒消费者购买预制菜时,要仔细查看生产企业等信息,选择正规品牌的预制菜食品。同时,购买的时候,要注意预制菜品的生产日期、保质期、保存条件、后续加工方式等信息,结合自身情况合理选择食品套餐。在储存预制菜时,应当迅速分门别类存放,生熟分离避免交叉污染。