

# 夏日这样护肤让你“水水”的

随着夏季的到来,高温、潮湿的天气给人们的肌肤带来了不小的挑战。如何在炎炎夏日中保持肌肤的健康与美丽,成为许多小伙伴关注的焦点。为此,本报记者特意送上一份夏季护肤指南,以供大家参考。

强烈。所以夏日外出,要避开这个时间段。倘若在户外,要尽量选择待在阴凉处避免太阳直射暴晒,并建议选择使用合适的防晒乳霜、太阳镜、防晒衣、遮阳伞等。”泉州市皮肤病防治院激光美容科主治医师王雄说道,防晒乳霜的防晒指数SPF值建议30+以上,PA值3+以上。防晒产品的有效时限普遍在2-4小时(即涂抹防晒产品2-4小时后要及时补涂,以维持其防晒效果。要在出门半小时前均匀涂抹防晒产品。小伙伴要做好防晒前后的清洁保湿工作,

这样有助于防晒乳霜效用的发挥,也能一定程度有效阻隔紫外线对皮肤的伤害。

夏季天气炎热,肌肤的新陈代谢也随着气温的升高而加快,汗液、皮脂分泌旺盛等,这时皮肤需要适度清洁。王雄表示,清洁肌肤要保持一定的频率,比如早晚各一次或早中晚各一次,具体根据个人肤质及生活习惯等综合调整清洁频次,皮肤偏油腻的可配合选择清透清爽的控油洁面乳霜,若有使用防晒隔离等粉质类护肤品,要先外用卸妆水或卸妆油后再洁面。

## 护肤要精简

小伙伴要合理选择一些外用的润肤水、爽肤水及保湿乳霜,做好肌肤的保湿,这样不仅能让肌肤更加细腻,而且在维护肌肤屏障上有一定的作用。同时,在清洁肌肤之后,小伙伴可以搭配使用保湿水及保湿乳霜,减缓肌肤经皮水分的流失。

还有,夏季不可控因素多,护肤上提倡精简,要做好清洁、保湿、防晒。值得注意的是,小伙伴要适时调整护肤品,夏日的洁面乳、润肤水、保

湿乳霜、防晒乳霜等护肤产品主要以清爽透润为选择依据,护肤产品总体强调成分精简,以使用体验感透气舒适为佳。

王雄提醒,小伙伴切勿一时贪凉,选用冷水洗脸!一般来说,清洁肌肤的水温建议在34°C-42°C,夏天外界气温较高,水温可控制在34°C-36°C,温水洁面可舒张毛孔、溶解油脂,舒缓肌肤;用冷水洗脸时,虽让你感觉到一丝清凉,其实易刺激皮肤,导致毛孔收缩,污物堵塞不易清除,刺激毛细血管收缩舒张,诱发肌肤敏感等不适,且长期的冷热刺激易加速肌肤老化。

## 注意调整饮食

最后,王雄说道,在夏季,饮食对于维护肌肤的健康起着至关重要的作用。小伙伴可以通过饮食调整维护肌肤健康,可以增加水分摄入,多喝水来补充身体所需的水分,保持肌肤的水润;还可以多吃富含水分的水果和蔬菜,如西瓜、葡萄柚、黄瓜、西红柿等,它们不仅含有充足的水分,还富含维他命和矿物质,有助于保持肌肤的健康状态。同时,还可以适当吃富含抗氧化剂的食物,因为抗氧化

剂可以帮助皮肤抵抗自由基的损害,预防皮肤老化。因此,可以吃蓝莓、草莓、菠菜、坚果等。

胶原蛋白是保持皮肤弹性和紧致的重要成分。因此,小伙伴可以选择富含胶原蛋白的食物,如鱼类、海鲜、瘦肉、鸡蛋和豆腐等,帮助改善皮肤的健康状况。而维生素C是皮肤健康的重要营养物质,具有抗氧化的作用,可以帮助减少皮肤的损伤,并促进胶原蛋白的合成。可以多吃柑橘类水果、绿叶蔬菜等富含维生素C的食物。夏季要避免吃过于辛辣、油腻和刺激的食物,以免加重皮肤的负担。建议选择清淡、易消化的食物,如蔬菜、水果、粥等。

总之,小伙伴要注意保持饮食的均衡,摄取足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养物质,以维持身体的正常代谢和肌肤的健康状态。

除了饮食方面的调整,还要注意保持良好的作息习惯,避免熬夜和过度劳累,保证充足的睡眠时间。此外,适当的运动也有助于促进身体的新陈代谢和血液循环,从而改善肌肤的健康状况。

## 华祥苑首个三茶体验馆落成



本报讯 近日,华祥苑“冠军时刻国缤茶”第二季——走进武夷山燕子窠。在众嘉宾的见证下,首个三茶体验馆也正式落成。

据悉,三茶体验馆坐落于华祥苑武夷山岩茶庄园周边。这是华祥苑继倾力建设1938正岩广场之后,在武夷山助力打造的第二座茶文化地标性打卡点。三茶体验馆整体建筑以竹元素贯穿全馆,通过“自然+文化+体验”的方式,生动展示“三茶”统筹绿色高质量发展发展的新思路。

据了解,三茶体验馆是一个展示中国茶文化的重要窗口。华祥苑将致力于通过这个文化窗口,讲好“三茶”故事,让更多人可以深入感受中国茶文化的独特魅力。

多年来,华祥苑始终坚守初心,深耕产区源头,在全国范围内布建八大茶庄园,形成华祥苑独有的“岩骨花香”,让更多人了解武夷岩茶的高端品质、爱上武夷岩茶,传播中国茶文化。

此外,在现场,华祥苑匠心打磨的岩谷正岩1938燕子窠产品正式揭幕。据了解,该产品是华祥苑践行“三茶”理念成果的重要载体。未来,华祥苑将通过全国4000多家门店及数个海外营销中心进行推广,为世界呈现武夷岩茶独有的“岩骨花香”,让更多人了解武夷岩茶的高端品质、爱上武夷岩茶,传播中国茶文化。

与此同时,华祥苑茶旅专线也在现场正式发车。该条茶旅专线将往来于武夷山度假区和燕子窠生态茶园,迎接更多的爱茶人走进三茶体验馆,感受茶文化的魅力。

## “指尖”投保成主流 业内提醒:看清再买别盲目



数字化时代,消费者通过手机或电脑,就可以轻松购买各类保险产品。“指尖”投保已成为越来越多消费者的选择。虽然线上投保便捷快速,极大地满足了现代人快节奏生活的需求,但在实际操作中,也因互联网保险场景化、线上化的特点,引发一些纠纷。

业内人士提醒,消费者无论通过何种渠道购买何种保险产品,都应知悉保险产品的特点和合同条款,确保保险产品能够满足自身需求,思考保险费用是否在自身经济承受范围,看清再买别盲目。

### 线上投保颇受欢迎

传统的保险购买流程往往需要消费者亲自前往保险公司或代理机构进行咨询、填写表格和提交材料。而现在,只需在手机或电脑上点击几下,就可以完成保险产品的浏览、比较和购买,大大提高了效率。

“我这两年买的保险绝大多数是通过线上购买的,有充足的时间对比,有疑问也能及时解答,确实很方便。”市民刘伟说。

### 认清产品再购买

受限于互联网渠道数字化展现方式,互联网保险产品的销售展示页面将突出说明保险责任、免责事由、犹豫期、现金价值、退保损失等重点内容,保险条款往往以链接方式向消费者提供。

因此,消费者应认真阅读理解重点展示内容,避免走马观花,同时也及时查看条款全文,以全面了解产品情况。投保成功收到合同后,消费者请再一次阅读合同条款,加深对“保险产品保障什么内容、保障多长时间、退保费用是多少”等重要内容的理解认识。

### 须结合自身情况

不同种类的保险产品功能不一样,同种类保险产品不同的条款设计也会导致各方面差异。消费者在仔细阅读合同条款的基础上,应深入了解相关产品的保障功能,思考产品是否满足自身风险保障要求,避免跟风投保,避免保障范围同保障需求不匹配。

另外,消费者请根据自身保险需求合理购买保险,既防止对某类保险产品重复投保,造成资金浪费,也避免所需要的保险风险保障缺失。请结合个人和家庭收入支出情况思考保险费用是否在自身经济承受范围内,合理选择保险交费方式、购买保险产品种类和份数。

本版由本报记者唐淑红、陈荣汉、陈巧玲采写

## 莱德队长儿童运动中心 双店同庆 感恩巨惠

近日,备受家长青睐的莱德队长儿童运动中心再次扩展版图,除了在SM广场三楼开设门店外,又于近日在梅岭开店,为广大儿童提供更为便捷、专业的运动体验。为庆祝新店开业,莱德队长儿童运动中心特别推出了一系列优惠大酬宾活动,让每一位家长感受到开业的喜悦与实惠。



据悉,莱德队长儿童运动中心一直致力于为儿童提供科学、系统的运动训练。该中心的课程主要有体能、跳绳、篮球、平衡车等,通过这些课程锻炼小朋友的平衡力、身体协调能力等,帮助小朋友在快乐中成长、增强体质,树立自信。

为庆祝梅岭店的开业,莱德队长儿童运动中心精心策划了一组优惠活动:三节体验课仅需59.9元;成为莱德队长儿童运动中心的会员,将享受更多会员专属福利,包括定期的健康体检、小班化分阶训练、个性化跟踪服务等,让小朋友的运动训练更加科学有效。

据悉,梅岭店将继续秉承晋江莱德队长儿童运动中心的教学理念,始终践行用心、细心、耐心的价值理念,把每个孩子当成自己的孩子,打造用心的儿童体育教育品牌,做真正良心的口碑企业。

一直以来,莱德队长儿童运动中心不仅拥有专业耐心的教练团队和先进的运动设施,还用心服务,注重通过启发式教学,培养小朋友的运动兴趣。教练结合小朋友年龄、身体特点和兴趣爱好,制定有针对性训练计划,让他们在轻松愉快的氛围中享受运动的乐趣。

莱德队长儿童运动中心凭借较高的教学水平、丰富的课程内容和优质的服务体验,赢得了广大家长的青睐。许多家长表示,自从孩子加入莱德队长后,不仅身体素质得到了明显提高,性格也变得更加开朗自信。他们非常感谢莱德队长为小朋友提供了一个健康、快乐的成长环境。未来,莱德队长儿童运动中心将继续秉承“让运动成为孩子的生活方式”的教学理念,不断创新和优化教学服务,为更多小朋友带来优质的运动体验。



门店地址▶  
SM校区:SM国际广场3060号(从5号门肯德基手扶梯上3楼)  
梅岭校区:梅岭街道聚智置业8号楼302室(三幼中奥园对面)  
电话▶17759538723

## 国际茶日来临 咱厝茶人围桌话茶



日前,随着国际茶日(5月21日)的到来,一场关于“茶文化”的圆桌交流会在泉州举行。此次交流会汇聚了茶界大咖,包括乌龙茶、岩茶、白茶等领域的专家,他们围绕不同茶类的特点展开了深入的讨论和交流。

活动现场,茶界大咖纷纷就茶文化的发展趋势展开了讨论。他们一致认为,随着社会的不断发展,茶文化迎来了一个全新的发展机遇。同时,他们还从茶叶的品种、制作工艺到泡茶技巧、品茶心得等方面进行分享,每一个话题都引起了大家的浓厚兴趣。

茶友纷纷提问,他们或是对某种茶叶的特性感到好奇,或是对泡茶技巧有疑问,或是分享自己的品茶经验。茶界大咖们耐心地解答,不时地举杯品茗,与大家分享茶的韵味和香气。现场不时传来阵阵掌声和欢笑声,大家互相交流,仿佛置身于一个茶的世界。茶香四溢,不仅弥漫在空气中,更深深地烙印在每个人的心中。

此外,现场的茶集市呈现出一派繁忙而有序的景象。茶企纷纷摆出自家的茶叶,展示着自家茶叶的特色和品质。从香气扑鼻的铁观音到韵味悠长的普洱,再到清新淡雅的白茶等,各种茶叶琳琅满目,令人目不暇接。茶友们穿梭于茶集市之间,或驻足观赏,或细心品鉴,或与茶企交流心得。空气中弥漫着浓郁的茶香,让人仿佛置身于一片茶叶的海洋。“召开这场茶界圆桌会,旨在让更多人了解茶文化、领略茶魅力。”本次活动承办方泉州鲤城区聚贤茶叶专业合作社的负责人黄永红告诉记者,通过活动,把茶人聚集一起品茗话茶,让更多人了解和喜爱茶。

### 相关链接

#### 乌龙茶要这样品

乌龙茶也称青茶,属于半发酵茶,有四个产区,分别在闽南、闽北、广东、台湾。中国制茶大师陈永祥表示,四个产区品种非常丰富,产区不同,其制作工艺、外形也有所不同。根据外形松紧程度,冲泡方式大体分为两类。闽南乌龙茶、台湾乌龙茶外形团状紧结,对于冲泡,民间有这样的一个口诀:一泡汤,二泡茶,三泡、四泡是精华,五泡、六泡也不错,七泡有余香。因为外形紧结,第一泡茶叶还没舒展开来,茶味自然比较淡,所以喜欢品茶味较足的群体,可以根据个人喜好,第一道及第二道浸泡时间较长,第三道、第四道则正常冲泡,第五道、第六道随着浸泡内物质物质的减少,冲泡时间要延长。

闽北乌龙茶及广东乌龙茶外形是条索状,冲泡时茶叶容易展开,第一道、二道茶茶韵容易展现,所以浸泡时间不宜太长;第三道、四道适中,一般从第五道开始,时间要一道比一道长。

总之,乌龙茶是功夫茶的代表。功夫茶不仅制茶要有功夫,不同茶器、茶叶、水质、水温、浸泡时间,环境都会影响茶叶的品鉴效果,所以如何根据不同茶品把茶泡好是需要功夫的。

## 存款保险知多少

到银行办理业务时,细心的朋友可能会看到银行张贴的“存款保险”绿色标识,但对其所代表的意义却了解甚少。存款还要自己买保险?其实不然。

存款保险是指国家通过立法的形式设立专门的存款保险基金,明确当个别金融机构经营出现问题时,由存款保险基金管理机构依照规定对存款人进行及时偿付,保障存款人权益,其资金来源主要是金融机构按规定缴纳的保费。

本月恰逢《存款保险条例》实施9周年。我们将对其中的一些要点进行讲解,助推存款保险知识深入人心。

### 保障范围是什么?

根据《存款保险条例》,存款保险覆盖在我国境内设立的吸收存款的银行业金融机构,包括商业银行、农村合作银行、农村信用合作社等。

其中,被保险存款包括投保机构吸收的人民币存款和外币存款;既包括个人储蓄存款,也包括企业及其他单位存款;本金和利息都属于被保险存款的范围。需要注意的是,理财、基金等投资类产品不在保障范围内。

### 哪些存款受保护?

存款保险保障个人、企业及其他机构的存款,人民币存款和外币存款皆保,本金和利息皆保。但是,银行理财产品不是存款,不属于存款保险保障范围;金融机构同业存款、银行高级管理人员在本机



构的存款也不在存款保险保障范围之内。

### 保障程度有多高?

存款保险对存款人的存款安

全提供充分保障。根据《存款保险条例》,存款保险实行限额偿付,最高偿付限额为人民币50万元;同一存款人在同一家投保机构所有被保险存款账户的存款本

金和利息合并计算的金额在最高偿付限额以内的,实行全额偿付;超出最高偿付限额的部分,依法从投保机构清算财产中受偿。(超出最高偿付限额50万元以上的部分,并非不受保护,而是依法从投保机构清算财产中按清偿顺序受偿。)

### 什么情况下进行偿付?

在以下几种情形发生时,存款人有权要求存款保险基金管理机构使用存款保险基金偿付被保险存款;存款保险基金管理机构担任投保机构的接管组织;存款保险基金管理机构实施被撤销投保机构的清算;人民法院裁定受理对投保机构的破产申请;经国务院批准的其他情形。(存款保险基金管理机构应当在上述情形发生之日起7个工作日内足额偿付存款。)