



# 夏日防晒神器大搜罗

近来,太阳越来越“毒辣”,随意走在街头,都能感受到一股热浪来袭。因此,如何有效防止紫外线的伤害,成为广大小伙伴关注的焦点。为此,本报记者搜罗出市面上较畅销的防晒用品,供大家参考,让你在享受阳光的同时,也能保持肌肤的健康与美丽。

## 推荐一:防晒衣

推荐指数:\*\*\*\*\*

点评:防晒衣物是夏日防晒的重要选择之一。防晒衣不仅具有防晒功能,还注重时尚性和百搭性。无论是简约的款式还是时尚款,都能满足不同消费者的个性需求。同时,防晒衣还可以与各种服饰进行搭配,为你的夏日造型增添一抹亮色。对于敏感肌肤和儿童来说,防晒霜中的某些成分可能会引起不适或过敏反应。而防晒衣则是一种更为安全、温和的防晒方式。它不需要涂抹,减少了与肌肤的接触,降低了过敏的风险。目前,线上或线下商家均推出各式各样的防晒衣,有些商家还有折扣,小伙伴可根据自身需求,前往瞧瞧。

## 推荐二:防晒帽

推荐指数:\*\*\*\*\*

点评:一项优质的防晒帽是夏季不可或缺的防晒神器。防晒帽作为一种物理防晒方式,能够全面遮挡阳光,降低紫外线对皮肤的伤害。特别提醒,帽檐的宽度直接影响防晒效果。一般来说,帽檐越宽,遮挡阳光的面积就越大,防晒效果也越好。建议选择帽檐宽度在7厘米以上的防晒帽。在选购时,建议关注材质、帽檐宽度、UPF值、透气性和可调节性等要素,以确保选购到最适合自己的防晒帽。

## 推荐三:防晒冰袖

推荐指数:\*\*\*\*\*

点评:为了抵御紫外线的侵害,除了涂抹防晒霜,佩戴防晒衣物也是必不可少的。在众多防晒衣物中,冰袖凭借其独特的优势,成为夏日防晒的神器之一。冰袖,也称为防晒

袖套,是一种穿戴在手臂上的防晒用品。冰袖采用弹性设计,可以轻松穿戴在手臂上,也可以轻松脱下。收纳起来也非常方便,可以折叠成小块放入包中,不占空间。在选购冰袖时,要关注其防晒指数,以确保防晒效果。冰袖的材质和透气性也非常重要,建议选择轻薄透气的面料,以确保穿戴的舒适。

## 推荐四:太阳镜

推荐指数:\*\*\*\*\*

点评:炎炎夏日,小伙伴除了做好面部防晒之外,别忽视了对眼睛的防晒。那么,选择一款合适的太阳镜可是非常关键的。在户外活动时,阳光强烈,容易使眼睛感到疲劳。太阳镜的镜片能够削弱光线的强度,减少眼睛的不适感,降低眼睛疲劳的风险。目前,太阳镜的镜片种类繁多,有偏光镜、变色镜、染色镜等,能够适应不同的环境和需求。在驾驶、骑行或进行其他户外活动时,佩戴一款合适的太阳镜,让你能够抵御太阳的照射,为眼睛提供保护。

## 推荐五:遮阳伞

推荐指数:\*\*\*\*\*

点评:遮阳伞作为夏季出行的必备单品,其重要性不言而喻。一把优质的遮阳伞不仅能够有效遮挡阳光及紫外线,还能在炎热的天气中为我们带来一丝清凉。遮阳伞的防晒性能主要取决于其UPF值(紫外线防护系数)和涂层。UPF值越高,代表防晒性能越好。一般来说,UPF值在30以上的遮阳伞就能满足日常防晒需求,而UPF值达到50+的遮阳伞则能提供更好的防晒效果。涂层也是影响遮阳伞防晒性能的重要因素。优质的涂层能够更有效地反射紫外线,提高防晒效果。



## 推荐六:防晒霜

推荐指数:\*\*\*\*\*

点评:夏季防晒用品推荐一定离不开防晒霜。目前防晒霜有乳液型防晒霜、凝胶型防晒霜、喷雾型防晒霜。一般来说,乳液型防晒霜适合干性和中性皮肤;凝胶型防晒霜适合油性肌肤和混合肌肤;喷雾型防晒霜适合任何肤质,但需注意喷洒均匀,避免遗漏。在选购防晒霜时,除了考虑以上类型外,还需注意防晒指数(SPF值与PA值),根据个人肤质、需求和使用场景来选择合适的防晒霜。同时,防晒霜的涂抹量和补涂时间也是非常重要的,建议按照说明书使用。



## 谨防“征信修复”骗局

本报讯 记者从中国人民银行征信中心获悉,日前,该中心发布风险提示称,市面上并不存在“征信修复”概念,广大市民应提高警惕,珍爱个人信用记录。

中国人民银行征信中心介绍,个人信用报告是全面、真实记录您借贷还款和遵守合同情况的信用档案,广泛应用于贷款、信用卡审批和贷后管理,还用于任职资格审查、员工录用等许多活动。当前,一些不法分子利用部分信息主体急于消除不良征信记录的心理,混淆征信异议、信用修复概念,通过虚假宣传、教唆无理申诉、材料造假、恶意投诉等手段,以所谓“征信修复、洗白”名义骗取他人财物,侵害人民群众财产安全。

事实上,并不存在“征信修复”概念。根据《征信业管理条例》规定,无论是征信机构还是商业银行等信息提供者,都有如实报送信用信息的义务,无权随便更改、删除信用报告上展示无误的不良信息。

广大市民可以通过中国人民银行征信中心官方网站、与中国人民银行征信中心合作的商业银行电子银行渠道(网银和手机银行)、银联云闪付等线上渠道获取信用报告,也可以到中国人民银行征信中心开设的征信服务窗口、配置的信用报告自助查询机或开通查询权限的商业银行智慧柜员机等线下渠道查询信用报告。

面对“有偿代理征信投诉”“花钱洗白征信”等“征信修复”骗局,广大市民要做到勿轻信、勿传播,尤其要拒绝参与编造事实、伪造证据、提供虚假信息等违法行为。不要向不明身份的个人或机构提供身份证件、银行卡号、联系方式等敏感信息,防止个人信息被滥用。

## 咱厝多家银行宣布 加强账户溢缴款交易管理



6月24日,晋江农商银行发布“关于调整贷记卡、普惠金融卡类金融产品溢缴款转入限额的公告”称,自今年7月1日起,该行针对贷记卡、普惠金融卡类金融产品溢缴款转入限额调整为5000元。

而在本月初,招商银行也发布类似公告,进一步加强信用卡溢缴款存入及转出、非本人还款、异常境内外消费及取现等交易管理。业内人士表示,当前,一些不法分子利用信用卡溢缴款“洗钱”,为防范信用卡被用于非法交易,因而自去年以来,不少银行均对溢缴款开启更加严格的管理举措。

### 加强溢缴款管理

6月5日,招商银行股份有限公司信用卡中心发布公告称,为防范信用卡被用于电信网络诈骗、赌博、洗钱等非法交易,招商银行将进一步加强信用卡交易管理。

据了解,招商银行将持续开展信用卡交易监测,加强信用卡溢缴款存入及转出、非本人还款、异常境内外消费及取现等交易管理,对信用卡异常交易及行为采取相应管控措施,包括但不限于警示提醒、限制或取消交易、中止或停止信用卡使用等,并结合监管要求及风险情况进行动态调整。请您合理安排和使用信用卡,妥善保管与信用卡交易用途相符的交易凭证,以备核实。

记者了解到,自去年以来,已有数十家银行发布了信用卡溢缴款的相关公告。多数银行将对异常使用信用卡的客户账户采取调低授信额度、止付、冻结、中止信用卡业务、限制非柜面业务等一项或多项风险管理措施。

所谓溢缴款,指的是持卡人还清信用卡总欠款后,多缴的资金或存放在信用卡账户的资金。例如,持卡人使用信用卡消费3000元,还款时还了5000元,这多还的2000元就是溢缴款。

### 了解溢缴款“洗钱”风险

目前,一些“洗钱”团伙通过租用或购买他人(在用或闲置的信用卡,以信用卡还款或转账的方式使违法所得成为信用卡溢缴款,随后利用虚假商户POS消费交易,将信用卡溢缴款转为商户结算款,并向下账账户分散转移,最终实现取现或变现。因此,银行加强溢缴款管理势在必行。

招商银行提醒持卡人用户,信用卡仅限本人日常消费使用,不得出租、出借、出售信用卡,不得出售、提供个人账户信息为电信网络诈骗、赌博、洗钱等非法活动提供支持或帮助。不要接受他人名下来源不明资金,或通过虚假交易、溢缴款转出、取现等行为转移信用卡内来源不明资金,避免因此影响信用卡的正常使用。

如果您的账户存在溢缴款,其实有多种方式可轻松处理溢缴款。以建设银行为例,该行为广大消费者提供了多种建议:

一是无须处理,使用该卡日常消费支付即可。持卡人名下持有的主卡存有人民币溢缴款时,该主卡的人民币账户可用额度会增加,您消费支付后,溢缴款将会优先直接抵扣该账户后续发生的交易。

二是归还持卡人人名下其他信用卡应还款项。登录最新版手机银行App,点击底部“信用卡”,点击“现金转出”。选择需要转出溢缴款的“信用卡”账户,“收款账户”将展示本人人名下其他信用卡,点击需要还款的信用卡,转出金额即可完成。

三是转出至持卡人本人名下储蓄卡。通过手机银行App,操作现金转出到储蓄卡。建行自2023年12月16日起,转至本人本行同城、异地账户均免收手续费。

四是ATM或网点取现。持卡人可持有溢缴款的信用卡至建行网点ATM取款。在境内本行同城取溢缴款,免收手续费;境内异地取溢缴款,每笔按取款金额的1%,最低2元,最高100元人民币收取手续费。建行提醒,溢缴款在ATM取现每卡日限额10000元。如您一次性取出溢缴款金额较大,可通过网点办理,建议至少提前一天与网点柜台预约。

## 这份夏季游泳指南请查收



随着夏季气温的逐渐升高,游泳成为许多小伙伴消暑的首选活动之一。然而,在享受清凉的同时,小伙伴们也必须注意游泳安全,以下是夏季游泳的几点注意事项,希望小伙伴们能够牢记。

### 游泳好处多

近日,记者走访咱厝多家游泳馆发现,各大游泳馆人气旺盛,很多小伙伴纷纷前来游泳,锻炼身体。在恒隆游泳俱乐部,记者看到,前去游泳的市民有不少。儿童池中,小朋友在家长的陪伴下,尽情享受水中的乐趣;成年人则在大池中畅游,享受清凉一夏。据了解,随着气温的升高,游泳馆的客流量也大幅增加,预计暑假迎来高峰期。

游泳运动深受诸多小伙伴的喜爱。那么,游泳究竟对身体有什么好处?夏季游泳最直接的好处就是能够带来清凉的感受。当身体浸泡在清凉的水中,瞬间便能驱散暑热,让人感到无比舒适。还有游泳时全身肌肉都能得到锻炼,有助于加快新陈代谢,促进身体排汗,从而进一步降低体温。“泉州市营养健康协会专家委员、泉州医高专附属人民医院副主任医师陈宜阳表示,游泳是一项全身性的有氧运动,能够锻炼到身体的各个部位。在游泳过程中,不仅四肢能够得到充分锻炼,心肺功能也能得到提高。长期坚持游泳,有助于增强体质,提高身体免疫力。此外,游泳是一种低强度但高效的有氧运动,能够帮助身体消耗脂肪,塑造完美的身材。游泳时,小伙伴可以暂时摆脱工作和生活压力,沉浸在清凉的水中,享受片刻的宁静。

### 这些事项要注意

虽说游泳有诸多好处,但是小伙伴在游泳时,这些事项要注意。陈宜阳表示,首先,选择正规游泳馆。小伙伴要选择设施齐全、管理规范的正规游泳馆。这些场所通常具备专业的救生设备和救生人员,能够确保游泳者的安全。避免前往未经开发或无人管理的水域游泳,以免发生意外,一定要拒绝野泳。其次,要做好热身运动。小伙伴在游泳前,一定要做好热身运动,如拉伸等,以防肌肉拉伤和抽筋等意外情况的发生。特别是对于长时间未进行游泳锻炼的人来说,更要重视热身运动。再次,酒后不能游泳。因为酒精会在一定时间内抑制正常生理功能,酒后下水容易发生意外,一旦现出头晕等情况,下水者很容易出现溺水而不能自救。还有,在游泳前,了解自己的身体状况至关重要。游泳运动强度大,对人的心脏、心肺功能要求高,如果有这方面疾病的人建议不要下水游泳,或经过医生检查后再确定是否可以下水。在游泳过程中,如出现头晕、胸闷、恶心等不适症状时,应立即停止游泳并寻求帮助。

此外,尽量不要单独游泳,最好有家人或朋友陪伴。在发生意外情况时,有人可以及时提供帮助和救援。还有,在游泳过程中要保持注意力集中,不要在水中嬉戏打闹或进行其他危险行为。陈宜阳表示,小伙伴在游泳时要戴上泳镜、泳帽等防护装备,这样可以预防红眼病、头发损伤等,游泳时要戴上耳塞,这样可以有效防止中耳炎。游泳结束后,一定要记得淋浴,头发最好也清洗一下,将有可能沾染上的细菌、病毒、污垢等清理干净。在游泳前不宜过饱或过饿,以免影响游泳时的身体状态。

## 选购防晒衣物有讲究

在这类炎热的季节里,防晒工作显得尤为重要。除了涂抹防晒霜,穿着防晒衣物也成了许多人抵御紫外线的重要选择。然而,市面上的防晒衣物种类繁多,质量参差不齐,如何选购合适的防晒衣物成为消费者关注的焦点。想要知道如何选购防晒衣物,那么认真看本文。

### 防晒衣物成热销产品

近日,记者走访咱厝百货商场发现,各式各样的防晒衣物被摆放在橱窗显眼位置。在晋江SM百货,记者看到不少消费者驻足选购防晒衣物。“最近,天气炎热,就赶紧来百货选购合适的防晒衣。”消费者林晓玲告诉记者,走了一圈发现防晒衣款式多样,不懂如何挑选。不少商家表示,随着人们健康意识的增强,越来越多的人开始关注紫外线对皮肤的伤害。防晒衣作为一种有效的物理防晒方式,受到了广大消费者的青睐。尤其是在户外活动时,穿上防晒衣能够有效阻挡紫外线的侵害,保护皮肤免受伤害。

记者在走访中发现,如今防晒衣的款式和颜色越来越多样化,满足了不同消费者的需求。从经典的深色系到清新的浅色系,从宽松的休闲风到修身的时尚款,防晒衣的设计越来越符合现代人的审美和穿着习惯。这也使得防晒衣在市场上的受欢迎程度不断攀升。不仅线下商家推出各式各样的防晒衣,线上商家也积极开展防晒衣促销。

### 这样选购更科学

面对各式各样的防晒衣,小伙伴们该如何选择?泉州市皮肤病防治院激光美容科王雄说道,选择防晒衣或帽,一定要认真看它的UPF值,这是衡量防晒衣或帽的防晒效果的重要指标。简而言之,就是UPF值越高,防晒效果越好。一般来说,



UPF值达到40+的防晒衣能够阻挡95%的紫外线。因此,在选购防晒衣时,一定要关注其UPF值,确保达到理想的防晒效果。

防晒衣的颜色和图案也是影响选购的因素之一。从理论上来说,颜色深的防晒衣或帽比颜色浅的防晒效果更好。因此,防紫外线从强到弱的颜色是红色、绿色、浅绿色、天蓝色、白色。特别提醒,颜色深的防晒衣物,其吸热效果较强,穿起来也会比较热,因此要选择比较宽松的防晒衣。防晒衣的材质对于穿着的舒适度有着重要影响。建议选择透气轻薄的材质,如棉麻、涤纶等,这些材质不仅具有良好的防晒效果,还能让身体更加透气舒适。避免选择厚重、不透气的材质,以免在炎热的夏季造成不适。

### 不宜频繁清洗

虽然防晒衣在夏季备受青睐,但消费者在使用时也要注意一些

细节问题。其中,最重要的就是不宜频繁清洗。王雄表示,这是因为防晒衣的面料通常具有一定的防晒功能,这些功能往往是通过特殊的涂层或处理技术实现的。如果频繁清洗,会破坏这些涂层或处理层,导致防晒衣的防晒效果下降甚至失效。因此,消费者可以根据污渍程度和穿着频率来决定清洗时间。

还有,防晒衣的面料通常比较特殊,如果清洗不当,容易导致面料变形、起球或损坏。这不仅会缩短其使用寿命,还会影响防晒衣的美观度。小伙伴在清洗防晒衣时,需要特别注意清洗方法。如果防晒衣需要清洗,建议选择手洗或轻柔的机洗方式。避免使用强烈的洗涤剂或漂白剂,以免破坏防晒衣的涂层和面料。清洗后的防晒衣应尽量避免暴晒和高温烘干。建议将防晒衣挂在阴凉通风处晾干,以保持面料的柔软度和防晒效果。