

秋冬防晒法则

防晒的真正意义在于防紫外线中的有害射线,而不只是防夏日高温。因此,尽管秋冬季节的温度很低,但自然界中的紫外线可一点也不会减少。

秋冬防晒有侧重

秋冬太阳不像夏天那么热烈,空气清冷澄澈,紫外线的透过度比较高,更要做足防御功课。夏季用的一般防晒品比较油腻,也不适合在秋冬使用。而具有隔离紫外线,还有保湿、美白、遮瑕隐斑等功效的防晒产品,是秋冬时节最好的选择。

不要盲目追求防晒指数

在挑选防晒产品时,最适当的防晒系数是介于SPF15到SPF30之

间。因为SPF15的产品能够阻挡93.3%的UVB(紫外线),而SPF30的防晒系数则可以抵挡96.6%的UVB。此外,防晒系数过高的产品,相对而言质地也比较油腻、厚重,容易产生阻塞毛孔的现象,增加肌肤负担。选择时可观察附属成分多作考虑。

护肤后防晒避免过敏

使用防晒产品前一定要使用其他的护肤品,洁面之后用保湿水或爽肤水类的产品帮助肌肤补水,再使用恰当SPF值的防晒产品就行了,目的是防止肌肤因为使用防晒



产品出现过敏现象。

补擦要用拍的方式

防晒霜有效时间为2小时。必要时记得重复补擦2~3次,补擦的时候最好用拍打的方式,确保良好的防晒效果。

(毛凌)

美容时尚

这些汽车语言你知道多少

汽车其实就像人一样,也有交流的能力。

喇叭

“嘀”短按一下,表示谢谢。这种情况多出现在对向行车,比如在狭路相逢的时候,对方倒车回去把路让开化解拥堵,你在开到对方旁边的时候需要短按一下喇叭打招呼致谢。

“嘀——”在多弯的山路中,弯角内是看不到的,所以在入弯前必须长按一声喇叭,意思是“请赶快让一让,我刹不住啦!”

“嘀嘀”大多是后车想超车,前车应把握好尺度,礼让三分。

“嘀!嘀嘀!”或是连续的“嘀嘀!”这样鸣笛是因行人车辆较多,请行人、车辆注意或让路。

在后面狂按喇叭 大多是在催促的意思,“请让一让!”

灯光

晚上会车,双方各闪远光,有经验的司机会相互错开闪光的次序,为的是相互照路,毕竟近光照不了那么远。

交叉路口,一车闪灯,表示“我想过”。另一车如无表示,则是同意,如连续闪灯,则是说,“我有急事,让我先过!”闪烁远光提醒对方会车关闭远光灯,避免看不清路面。

后车闪灯,大多数是提示前车,“可否快一点,我要过!”如果后车急速闪灯甚至按喇叭,估计是前车有问题而没有发现,后车用灯光提醒。

(侯月)



饮冷泄泻方

【处方】炮姜10g,党参12g,炒莲子肉10g,甘草10g(炙),柯子肉10g,肉豆蔻5g(煨),大枣5枚。

【制用】上方为1剂量。加凉水500毫升,浸泡30分钟后,煎煮剩药液75毫升,第二次加凉水400毫升,煎取药液75毫升,将2次药液合在一起,分2次温服。

【功能】温中散寒,健脾止泻。

【主治】遇寒着凉,或饮食生冷,腹痛泄泻,大便稀溏。

(白城市中医药老科协:王文卿)

每周一方

睡觉时离这些东西远点

靠枕 有人喜欢把靠枕放在床头,睡觉时则堆在一旁,这样对颈椎及睡眠都有影响。首先,最适宜的枕头高度是10~12厘米,靠枕、枕

头堆在一起会增加高度;其次,靠枕会藏匿一些病原微生物、螨虫、灰尘,吸入口鼻容易诱发支气管疾病;最后,杂物占用了活动空间,不但让人睡得不自在,而且会给人造成心理压力。

闹钟 经常被床头闹钟惊醒会导致慢性压力,使人出现血压高、睡眠质量下降和压抑等问题。闹钟最好与床保持1.8米或放在更远的地方。

绿植 绿色

植物能够净化空气,增加含氧量,舒缓紧张情绪,但夜间绿色植物的呼吸作用会吸入氧气,放出二氧化碳,容易使人长时间处于缺氧环境中,难以进入深度睡眠,造成持续性疲劳。此外,土壤中可能隐藏着大量霉菌,放在床头会引发呼吸系统疾病,如过敏或哮喘等。如果卧室需要绿植装点,可摆放少量富贵竹等水培植物或仙人掌科植物。

手表 有的人喜欢戴着手表睡觉,这不仅会缩短手表的使用寿命,更不利于健康。因为手表特别是夜光表有辐射,量虽极微,但专家认为,长时间的积累可导致不良后果。

假牙 一些人习惯戴着假牙睡觉,往往睡梦中不慎将假牙吞入食道,假牙的铁钩可能会刺破食道旁的主动脉,引起大出血甚至危及生命。因此,戴假牙的人临睡前最好取下假牙清洗干净,既有利于口腔卫生,又可安全入眠。

(刘雯)



生活锦囊

衣服洗缩水了用护发素

首先在盆中装满温水,然后加入一些婴儿洗发精或者护发素,充分搅拌均匀。把缩水的衣服浸入水中,约泡5分钟后取出,挤干水分,然后平铺在干毛巾上,将毛巾和衣服一起卷起来。几分钟后,展开毛巾取出衣服,拉伸到合适的大小,正常晾干后用清水稍清洗即可。

(吴娜)

老人宜用儿童牙刷

儿童牙刷的刷头小、长度短,可以在口腔内灵活转动,而且刷毛被磨圆,较柔软,不易刺激牙龈或损伤牙齿。另外,老人抓握能力差,儿童牙刷有专门的防滑贴面,易于老人抓握。购买时,注意挑选牙刷毛不超过3列的(成人一般为4列),且刷头长短覆盖2~3个牙面的最佳。

(李萍)

鲜蘑菇存放法

将鲜蘑菇根部的杂物除净,放入淡盐水中浸泡10~15分钟,捞出沥干水分,再装入塑料袋中,这样可保鲜一星期。如果贮存数量较多,可先将鲜蘑菇晒一下,然后放入非铁质容器中叠加贮存。注意叠放时,一层鲜蘑菇撒一层盐。此法可存放一年以上。

(白晶)

水晶虾仁透明有招

将剥好的虾仁1000克洗净,加入盐8克、食用碱5克轻轻抓拌,当感觉虾仁有些发黏时放入清水中浸泡1小时,再用清水略微漂洗后按照正常方法上浆,这样做出来的水晶虾仁透明感更强,而且口感格外爽脆。

(韩鹏)

自制瓷砖清洗剂

1.准备一瓶500毫升的矿泉水,倒出一半;2.取一瓶盖的肥皂粉;3.取两瓶盖的醋;4.取3瓶盖的酒精;5.加入半瓶盖的面粉;6.摇晃矿泉水瓶,使其均匀。清洁瓷砖的时候,只需要一喷,一擦,即可。

(乌诗)

钥匙别忘洗一洗

90%以上的钥匙上会有各种病菌,有的钥匙上甚至有超过28万个细菌。清洗钥匙时,只需用肥皂水刷一刷或者用75%酒精浸泡5分钟即可。

(于宏)

生活锦囊