

夏季如何正确使用防晒霜

在炎热的夏季，太阳对皮肤的炙烤程度也会十分的强烈，对于爱美的人来说，在外出的时候为了防止皮肤因为阳光的照射而受到损伤，一般都会选择在皮肤上涂抹防晒霜，但是防晒霜的使用也有很大讲究，如何使用更能直接影响到你的防晒效果，那么你的防晒霜用对了吗？

防晒、隔离、粉底液的正确顺序
大家对防晒隔离这些涂抹顺序有疑惑，主要是担心影响防晒能力或妆容。如果要做到两全其美，专家建议用“防晒+粉状底妆”的组合，即涂抹防晒霜之后，用粉饼或者散粉上妆，这样既能避免破坏防晒膜而影响防晒效果，又能最大限度不影响妆容。

如果必须用上隔离或粉底，都可以优先考虑涂抹防晒，再考虑后续上妆的

问题。但是涂抹后续产品时可能会破坏防晒膜，因此不要太过用力搓揉，并且最好保证一定的时间间隔，这样既能保证防晒产品有效使用，也避免搓泥。最后，建议大家涂抹防晒后隔离或粉底BB霜只选一个，不要涂抹太多层了。

补涂很重要
防晒霜的有效防晒时限是根据时间计算的，防晒品SPF数值的每一个单位代表能在紫外线下停留15分钟而不受UVB伤害。比如，SPF15即代表使用了SPF15的防晒用品后，能在太阳下停留15×15=225分钟，而皮肤不至于受到UVB的伤害。在这段时间内，不管你接受的是紫外线照射是强是弱，它都会发挥作用，也同样会渐渐被皮肤油脂所吸收，失去效果。所以，如果你的防晒霜的有效防晒时间是3个小时，即使



是阴天没太阳，3个小时后它也会无效，需要及时补涂。

清除残留有必要
在使用了防晒品之后，应该选择专门的清洁产品，确保完全清除面部的防晒品。因为防晒剂本身是油溶性的，其中的持久配方、防水配方，如果偷懒不彻底清洁，残留的防晒乳会堆积在毛孔里，引

教你一招

老人进补少喝药酒

老年人身体渐衰，适时地饮用一些药酒，可以增强体质，延缓衰老。常见4类治病药酒有活血化瘀类药酒、抗风湿类药酒、壮阳类药酒、滋补类药酒。很多人喜欢自己购买药材泡制药酒，殊不知这背后存在着很大的健康隐患。

用药酒要对症、对人。有些药酒虽好，不对症、不对人、不适量都会有害。喝药酒不等于吃补药。乏力、腰腿疼痛、湿热病人不适合药酒治疗。临床上，有些有上述症状的病人在喝药酒后，病情反而会加重。

儿童、肝肾功能差的人不适合喝药酒，因为酒精要通过肝脏代谢，喝药酒反而会加重病情。此外，经期女性，湿疹、风疹、哮喘等过敏性疾病或消化道出血、鼻出血以及痔疮患者，都不适合饮用药酒。

不是所有药材都可以泡酒。

“酒乃百药之长”，它本身也有药的作用。而且，酒可以把药材中脂溶性、水溶性的有效成分全部溶出，在很大程度上提高了药效。“酒借药势、药借酒力”，既比汤药吸收快、服用也方便。

也正是因为酒能使药材成分溶出，有些药物就不能用酒泡。比如民间常用的草乌、川乌等植物，其中含有有毒成分乌头碱，它们泡制药酒后，乌头碱会溶解在酒里，长期饮用，容易引起中毒或死亡。

喝自制药酒弊大于利，服用一定要遵医嘱。中药材配伍讲究相生相克、相反相使，如果不明其理，随意配药，不仅会使药效大打折扣，甚至还有可能带来副作用，得不偿失。实在要饮用，也要注意以下4点。

1.要注意量。古代医学家曾明确指出：“药酒补虚损，宜少服，取缓效。”由于酒精的含量

高，药酒浓度高，大大超过汤药的浓度，所以老人服用药酒，不是越多越好，应根据个人耐受力，每天最多一两左右。

2.购买的药酒开封后，出现浑浊、有明显絮状物、酒味变淡、颜色变暗等情况时就不能再喝了。

3.药酒通常不能在吃饭时服用，因为它不仅会刺激消化道，还会影响药效。通常，药酒可以空腹喝，如果有胃病，可以餐后喝。

4.应禁酒的老人不能服用，如患有心血管疾病、高血压、肝病、糖尿病、骨折等疾病的老人。

总的来说，药酒不能取代医院开的药，只是一种保健药，作用是长时间积累的，不能取代正常治病的药。老人要喝药酒，一定要到医院咨询，遵循医嘱。（玉兰）

孩子太听话缺乏主见

很多家长认为，孩子年龄小不懂事，因此希望他们听话、顺从。其实，孩子过于听话也存在隐忧。

隐忧一：小时候顺从，青春期更叛逆。有的孩子小时候很听话，为了讨父母欢心就压制情感，违背自己的意愿。这些压抑自我的负能量没有得到及时宣泄，聚沙成塔，到了青春期，他们开始有了主见，会发现家长以前的一些教育方式不当，开始与父母叫板，故意对着干，压抑的负能量在此时不断释放，与其他孩子相比，更可能叛逆。

隐忧二：缺乏判断力，没主见。过于听话的孩子事事听从家长的意见，很少深入思考问题，做事缺乏主见，对一些复杂事情缺乏判断力，拿不定主意，缺少历练。遇到困难总是由家长判断、解决，自己分析和解决问题的能力得不到锻炼，也不敢相信自己，导致自信心不足。

隐忧三：泯灭个性，扼杀好奇心和创造力。过于听话的孩子本来有自己的好奇心和感兴趣的事物，可是家长觉得这些想法很幼稚，不让孩子去尝试、冒险，扼住了孩子探索世界的欲望，扼杀了创造力。

隐忧四：不能成为生活的主人。过于听话的孩子容易成为生活的傀儡，风风雨雨都由家长来遮挡，困难、危险都由家长来排除，重大决定都由家长来做……久而久之，孩子会沦为配角，无法独自承担责任和体验人生的酸甜苦辣。他们长期在保护下过日子，心理脆弱，承受力差。

家长要把成长的自主权还给孩子，不可以越俎代庖，只能当参谋，让孩子成为主宰自己生活的真正主人。（金民）



治头痛方

【处方】菊花15g，川芎10g，旋覆花15g（包煎），半夏15g，苍术15g，茯苓15g，生姜7.5g（切片）。

【制用】每日一剂。加水适量，浸泡半小时后加热煎煮，煎3次，分3次服用。早饭后，中午、晚饭后温服。

【功能】清肝泄热，豁痰止痛。

【主治】头晕头痛，如坐舟车，动则晕甚，目昏眼干，痛甚时伴有恶心呕吐，纳差疲倦，胸中烦热。

【禁忌】忌食辛辣、油腻之品。（白城市中医药老科协：王文卿）

每周一方

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载（十五）

中国公民健康素养——基本知识与技能

29. 提倡每天食用奶类、豆类及其制品。

奶类营养丰富，营养组成比例适宜，容易消化吸收，是膳食钙质的极好来源。饮奶有利于骨质健康，减少骨质丢失。儿童、青少年饮奶有利于生长发育和骨骼健康，同时预防成年后发生骨质疏松。建议每人每天饮奶300克或相当量的奶制品。高血脂和超重肥胖者应选择低脂、脱脂奶及其制品。

大豆含丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、B族维生素、维生素B和膳食纤维等营养素，且含有磷脂、低聚糖以及异黄酮、植物固醇等多种人体需要的植物化学物质。适当多吃大豆及其制品可以增加优质蛋白质的摄入量，也可防止过多消费肉类带来的不利影响。建议每人每天摄入30-50克大豆或相当量的豆制品。

30. 膳食要清淡，要少油少盐，食用合格碘盐。
油、盐摄入过多是我国城乡居民普遍存在的膳食问题。油摄入过多增加患肥胖、高血脂、动脉粥样硬

化等多种慢性疾病的风险。盐摄入量过高与高血压的患病率密切相关。应养成清淡饮食、少油少盐的膳食习惯。建议每人每天烹调油用量25-30克，食盐摄入量不超过6克（包括酱油、酱菜、酱中的含盐量）。

坚持食用碘盐能有效预防碘缺乏病，人体碘摄入量不足可引起碘缺乏病。成人缺碘可导致缺碘性甲状腺肿；儿童缺碘可影响智力发育，严重缺碘会造成生长发育不良、身材矮小、痴呆等；孕妇缺碘会影响胎儿大脑发育，还会引起早产、流产、胎儿畸形。

高碘地区的居民、甲状腺功能亢进病人、甲状腺炎病人等少数人群不宜食用碘盐。（待续）

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

天气越来越热，很多人都喜欢喝冰镇饮料，有的人为了能快速喝到，甚至直接把它们放到冰箱冷冻室。但这个简单举动可能会引发严重的安全事故。专家表示，冰箱冷冻室的温度一般都在零下16摄氏度至24摄氏度左右，远低于一些饮品和食物所需的正常储存温度。有些食品放在这样的温度下，不仅会影响其质量，还可能爆炸或伤人，以下3类东西尤其要注意。

碳酸饮料 碳酸饮料内含有大量气体物质，尤其是罐装碳酸饮料，密闭性强，液体结冰后会体积膨胀，从冷冻室取出后，饮料中气体会在短时间内大量析出，使罐体内部压力变大，极易发生爆炸。专家提醒，瓶装碳酸饮料也存在同样风险，建议夏天不要将碳酸饮品放到零度以下的环境下储存，比如冷冻，否则温差过大加速气体释放。可放在冷藏室或常温下保存，并避免高温暴晒。

啤酒 啤酒是一种发酵型酒，有罐装和瓶装两种，瓶内含有大量二氧化碳，急速降温后拿出会使气体大量析出，导致内部压力升高，发生碎裂或爆炸。建议啤酒储存温度应控制在5摄氏度至25摄氏度之间，并注意避光保存。若想快点喝到凉爽的啤酒，可用湿纸巾包住瓶体，放入冷藏室，15分钟左右便可迅速冷却。另外，开酒瓶应用专用工具，并远离面部，切忌牙咬、手拍或使用桌凳边角硬性开启，否则容易使酒瓶碎裂，造成割伤或划伤。

干冰 为保鲜保温，很多生鲜食品、冰淇淋蛋糕包装运送中都配有干冰，不少人拿到后会习惯性地不拆包装就一同放入冰箱。专家说，家用冰箱冷冻室的温度虽低，但相较于干冰而言仍高出不少，因此很容易导致干冰气化，变成比它固态体积大600至800倍的气态二氧化碳，在密闭状态下而引发爆炸。因此，买回来的盒装生鲜食物，尤其是需要低温保存的，最好检查一下有无干冰，或丢掉外包装，直接将食物存放进冰箱即可。

除了安全问题，专家还提醒，饮品不要冰镇得太凉，以免让肠胃受伤，小孩、老人和本就肠胃不好的人尤其要注意。如果实在想喝，不妨冰镇和常温的兑着喝，也可在口中停留5秒钟再咽下，以减少对肠胃的刺激。（左玲）



健康提醒

奥运冠军聊健身心得

人，建议匀速进行，游够1000米左右；老年人不妨多做一些水中游戏，如在浅水池中快步走、小跑等，也有助健康。

王丽萍 2000年悉尼奥运会女子20公里竞走冠军，2006年退役，现在北京体育大学担任教练员。

邓琳琳 2008年北京奥运会团体冠军，2012年伦敦奥运会个人平衡木冠军，是中国女子体操唯一一位蝉联两届奥运会冠军。

编者的话：为了秀出苗条身材，夏季是运动高峰期，就如何运动才能更科学合理、避免运动损伤等问题，下面请游泳、跑步等项目的奥运会冠军，谈谈她们的经验。

钱红：游泳先学呼吸

游泳既是一项生存技能，又是一种老少皆宜的大众健康运动。与国外相比，我国的游泳率（掌握游泳技能的比例）非常低，亟需在全国，尤其是青少年中推广。由于比较简单，很多人学游泳一般是从蛙泳学起，但钱红建议，初学者应先从自由泳开始学，再学仰泳、蝶泳，这样自然就会蛙泳了。并给出游泳健身的几个建议。

呼吸和节奏最关键。“这两点做好了，身体在水中会更加自如，游泳表现也更好。会呼吸是第一步，也是避免呛水的最佳方法。”钱红表示，游泳呼吸的基本原则是在水中一定要吐气或憋气，坚持到水面后换气，不要用鼻子而要张嘴吸气。一般建议，蛙泳时，一个呼吸游一下，节奏要缓，尽量拉长呼气时间，在气吐干净前，还留有一点点的时候，再到水面上来深吸一口气；自由泳时，建议3个划臂配合一个呼吸，节奏可以相对快一点。

游泳健身别超1500米。游泳时，多为仰卧或飘于水面，心肺处于悬挂状态，其功能运转比在陆地上快好几倍。所以，钱红说，游泳时间并非越长越好，一定要掌握好度。她建议每周坚持3次，每次游1000-1500米，心率根据年龄控制在150-180之间。以提高心肺功能为主要目的的人，可注意变换速度，快慢结合，如前50%的距离用50%的力量游，后50%的距离用80%的力量游；以减肥为主要目的

立了“王者传奇”跑步俱乐部，发现大家在跑步上有很多“不健身、反伤身”的误区。她说，科学跑步、健步走，至少要注意以下3个关键点。

热身、牵拉最不能省。王丽萍说，运动前学点理论知识非常重要，热身能够激活肌肉，牵拉则可以让肌肉快速恢复弹性，如果这两点做得不到位，伤病迟早会找上门，也不利于体力恢复。她建议，跑步、健步走前后，分别活动10分钟左右。热身动作如压腿、弓步下蹲振臂；牵拉动作如站立时双手抓脚踝、一手绕过肩在背部与另一手相扣等都不错。

寻找自己最舒服的状态。王丽萍说，跑步尤其是跑马拉松，一定不能盲目追求速度和公里数，大家应该以享受运动、健身为主，以不造成运动损伤为前提，用自己最舒服的状态去跑。跑前要做好科学规划，循序渐进。初跑者可以从走跑结合（2-3公里）起步，逐渐增加到5公里。如果零基础跑马拉松，半马至少要是系统训练3个月，全马至少要8-12个月。

健步走加点动作效果好。背手走路、低头含胸、慢慢遛弯等都较难达到健身效果。健步走时必须要让全身都参与，要挺直腰背、放松颈肩、双手打开，增加摆臂动作，即以肩关节为中心前后自然摆臂，原则是前不过肩、后不过腰。一般来说，单次连续运动10分钟，每天累计30分钟，走够6000-10000步，才能取得较好的效果。由于健步走不是全身运动，建议在日常训练中加一些力量练习，例如哑铃，以提高整体运动效果。

邓琳琳：四个动作练平衡

“平衡力对所有年龄段的人来说都很重要。”邓琳琳说，它能增加年轻人的运动能力，减少运动损伤，降低老年人摔倒的风险。与跑步、游泳等需要相对整块时间的运动相比，只要足够有心，平衡锻炼完全可以融入生活中，见缝插针地进行。单腿站。这是锻炼平衡能力最好的方式，有助于拉伸腿部后侧肌肉。

看电视、候车、上班间隙，甚至刷牙、炒菜等时间，都可以练习。刚练时可坚持15-20秒，之后延长到30-60秒，闭眼练习能增加难度。一般来说，50-60岁的人，闭眼单腿站的时间能保持30秒，20-35岁年轻人能到1分钟，就说明平衡能力正常，否则需要加强锻炼。

深蹲。深蹲有助增强腿部力量，看电视时就可以进行。要点是双脚分开与肩同宽，注意膝盖不超过脚尖，在保证安全的前提下能坚持多久就坚持多久。靠墙蹲、半蹲、蹲起、弓步蹲等动作也能让腿部肌肉更强健，从而提升平衡力。

仰卧起坐。腰腹相当于人的“中轴”，很多动作都需通过它控制，提高腰腹力量是锻炼平衡力的重点之一，如仰卧起坐。动作要点是：腰腹用力，双手轻放耳侧，不要用力抱头。它的“变异动作”也有不错的锻炼效果，即准备姿势与仰卧起坐相同，随后用左右手一前一后碰触同侧膝盖。躺在床上骑自行车的动作也有帮助。

侧卧举腿。侧躺，身体呈一条直线，一只手臂肘部支撑地面，另一只放于腰腹，两腿伸直，随后抬起一条腿直至最高点，反复做10-15次，另一侧重复该动作。（江红）