

防晒衣防晒帽该怎么选

——夏日防晒有讲究消费提示来支招

据央视新闻客户端 近日,市场监管总局发布消费提示,指导消费者科学挑选防晒用品。

防晒衣

防晒衣作为夏日防晒的“第一道防线”,其防晒性能的重要性不言而喻。防晒衣,即防紫外线服装,一般是指采用具有防紫外线功能的纺织物制成的服装。防晒主要通过面料吸收或反射紫外线来减少紫外线的透过率。国家标准 GB/T 18830—2009《纺织品 防紫外线性能的评定》规定,当产品的紫外线防护系数(UF) >40 ,且长波紫外线(UVA)透过率 $<5\%$ 时,方可称之为“防紫外线产品”。

在选择防晒衣时,首先需要留意标签信息,查看吊牌是否有标注防紫外线功能及有无UPF值,UPF值40+为合格,UPF50+的产品比UPF40+的产品防紫外线性能更好。

其次看面料,织物密度越高,防紫外线效果相对越好,尽量挑选厚度适中、面料致密的防晒衣。再次看颜色,浅色面料一般能反射更多可见光,减少热量吸收,穿着者的体感温度比深色面料低。除了关注防紫外线性能等指标外,还可关注产品的透气性、合身性,确保防晒衣具有高效防护效果的同时兼具舒适性。

防晒帽

防晒帽同样是夏日防晒的“得力助手”。市场上常见的防晒帽类型包括空顶帽、宽檐渔夫帽和棒球帽。空顶帽顶部镂空设计,透气性好,但防晒效果集中于帽檐,仅适合短时户外活动佩戴;宽檐渔夫帽帽檐较宽,能全面覆盖面部、颈部及耳朵,适合长时间户外活动;棒球帽多为前檐设计,遮阳面积有限,适合日常通勤,但需注意后颈、耳朵等区域仍暴露于阳光下。

光下的问题。

在选购防晒帽时,可关注以下要点:首先,明示具有防晒性能的帽子,一般会在标签上标注防晒性能满足的标准编号和UPF值。UPF >40 ,产品才具备防晒效果。

其次,结合实际使用场景选购合适的款式。再次,选择适配个人的尺寸。标签上明示执行 FZ/T 82002—2016《缝制帽》、FZ/T 73002—2016《针织帽》等标准的产品吊牌上一般会标注尺寸代号,如代号50对应50厘米的头围,代号53—55对应53厘米—55厘米的头围。

此外,可关注细节设计。部分防晒帽会增加可调节的耳带和头围、防风绳等设计,提升佩戴舒适性,消费者可根据自身需求选择。

防晒口罩、防晒袖套等

除了防晒衣帽,防晒口罩、防晒袖套等也是夏季防晒的“贴心小卫士”。防晒口罩按佩戴方式主要分为头戴式、耳戴式和护颈一体式。

头戴式通过头带固定,稳定性强,适合长时间户外活动;耳戴式耳挂设计轻便,适合日常通勤,但需注意贴合度以防漏光;护颈一体式覆盖面部、颈部及耳后,适合高强度紫外线环境。

在选购防晒口罩和袖套时,除关注款式及UPF值是否大于40外,产品是否具有凉感性能也值得消费者重点关注。



小提示

夏日防晒关乎皮肤健康,消费者在选购防晒用品时,要通过正规渠道购买,仔细查看产品吊牌信息是否齐全,产品工艺是否精良。优先选择口碑良好或经过专业认证的产品,注重产品的质量和功能性,切勿盲目跟风或轻信虚假宣传。

二手烟来得猝不及防 你我如何拒绝

新华社记者 田晓航 顾天成 李恒



地铁口的人行道,居民楼里的楼梯间,高铁站台,商场的洗手间……在这些公共场所,你是否曾猝不及防吸入一缕二手烟?

至少含有69种致癌物,二手烟危害巨大

烟草危害已成为最严重的公共卫生问题之一。

数据显示,我国吸烟人数超过3亿,每年100多万人因烟草失去生命。

中日友好医院控制吸烟与呼吸疾病防控部主任肖丹说,吸烟可导致肺癌、慢性阻塞性肺疾病等多种肺部疾病,还与哮喘、间质性肺疾病、呼吸道感染、肺结核、静脉曲张栓塞等疾病的发生风险增高相关,“但很多人还不知道,二手烟对健康同样危害巨大。”

二手烟的成分以挥发性气体和超细颗粒物为主,包括至少250种有毒有害成分,其中至少含有69种致癌物。肖丹介绍,有充分证据说明二手烟暴露可以导致肺癌、冠心病,并与乳腺癌、鼻窦癌、结肠癌、慢性阻塞性肺疾病、脑卒中等多种疾病的发生有关;儿童如果暴露于二手烟,可发生肺功能下降、支气管哮喘。

“谈及二手烟的危害,除了儿童,还应重点关注孕妇、更年期女性、慢病患者等几类人。”北京健康教育协会副会长刘秀荣说,孕妇处于特殊生理阶段,二手烟会对胎儿造成不良影响;更年期女性雌激素水平下降,更易受到二手烟伤害;对于心血管疾病等慢病患者,吸入二手烟会增加急性发作的几率。

“远离+劝阻”,全方位拒绝二手烟

“二手烟暴露不存在所谓对健康无害的‘安全’水平,任何形式的暴露都需要避免。”肖丹说,在厨房、阳台、有换气扇等场所吸烟同样会对室内环境造成烟霾污染,室内全面禁烟才能保护公众免受二

手烟危害;在室外人们则应尽量远离吸烟环境,选择无烟餐厅、无烟商场等禁烟公共场所,以减少二手烟暴露可能性。

拒绝二手烟的另一个治本之策,则是针对认识误区加大科普宣教力度,对吸烟者进行有效的积极劝阻。

对于“有人一辈子吸烟却长寿,因此吸烟未必影响健康”的错误观点,中国医学科学院阜外医院主任医师楚建民这样解释:“吸烟者长寿”是“幸存者偏差”,研究表明,每天仅吸一支烟,也会使男性和女性患冠心病的风险分别增加74%和119%。

二手烟暴露率下降,多措并举控“游烟”

中国疾控中心最新发布的2024年中国成人烟草调查结果显示,总体上我国的二手烟暴露情况有所改善,与2022年相比,二手烟暴露率下降了5.9个百分点。

中国控烟与健康协会副会长支修益建议:将地铁出入口、公交站等户外人员密集区域纳入控烟法规覆盖范围,并加强宣传,增强公众控烟和防范意识;在二手烟多发的公共场所,相关主管单位设立禁烟标志,并组织控烟人员对吸烟行为进行及时劝阻。

健康直通车

小心感冒药吃出肝衰竭

徐依励 任珊珊

近日,笔者从中山大学附属第三医院(以下简称“中山三院”)获悉,该院肝移植团队成功救治3名急性肝衰竭患儿,其中两位患儿因为吃感冒药引发了急性肝衰竭,幸好有医生精心救治,三位患儿已经顺利康复。

患儿危在旦夕

去年11月,当时才11个月大的伦伦(化名)在服用感冒药小儿氨酚黄那敏颗粒剂后出现尿黄、皮肤巩膜黄染等症状,因为肺部渗出增多、气促明显,很快陷入昏迷,病情危重。与伦伦状况相似的,还有另一位10岁的患儿乐乐(化名),在服用退烧药等药物后成了“小黄人”,检查发现转氨酶、胆红素升高,凝血功能变差,需要紧急接受气管插管……

而患儿敏敏(化名)则是有家属性肝内胆淤积症,自幼便出现皮肤巩膜黄染。在入院2周前,敏敏出现肝功能急剧恶化、鼻衄、消化道出血不止,肝功能、凝血功能出现严重问题。

中山三院副院长、肝移植外科带头人杨扬教授指出,针对危急的病情,其他的治疗方法已经无法逆转肝衰竭,必须进行肝移植。

肝移植成为唯一方案

看着病情日渐恶化的孩子,三位患儿的家属都毫不犹豫地决定捐献

自己的部分肝脏。

经过腹腔镜微创手术,家属的部分活体肝脏被精准切除,随后专家团队将其放入患儿体内。术后,昏迷的患儿逐渐清醒,目前均已出院。捐肝的父母也顺利康复,很快重回工作岗位。

警惕误服感冒药

“儿童急性肝功能衰竭病因错综复杂,起病急,进展快,常危及生命。”中山三院肝移植科主任易述红教授介绍,儿童急性肝衰竭患者中由药物或者毒物导致的约有1/5,此外还有感染、遗传代谢性疾病、先天发育异常等。

易述红指出,两位孩子吃的感冒药中都含有乙酰氨基酚,是一种在感冒药、退烧药中常见的成分。该药物在正确剂量使用情况下一般是安全的,在少数情况下,会出现过敏性皮炎、粒细胞缺乏、血小板减少、高铁血红蛋白血症、贫血及肝、肾功能损害等,其中引起急性肝功能衰竭是最为致命的毒副作用,在成人和儿童中均可能出现。

易述红提醒,儿童服用感冒药时一定要严格遵医嘱,并按照药品说明书使用,服用剂量“宁少勿多”,忌多种感冒药混着吃,服药时间不宜超过2-3天。在服药后若孩子出现乏力、纳差、尿黄、身目黄染等情况要及时就医。

番茄酱 VS 番茄,哪个更好

范志红

不少人可能担心,番茄在加工变成番茄酱的过程中营养会损失,所以认为番茄酱的营养价值比不上新鲜番茄,真相是怎样的呢?

番茄红素大比拼

番茄红素是番茄中最有意义的营养成分,它是一种强抗氧化剂,抗癌(如前列腺癌、肺癌)和抗衰老效果很好。与新鲜番茄相比,番茄酱在补充番茄红素方面存在两大优势。

一是含量更高。番茄酱的番茄红素含量是新鲜番茄的4倍以上。加工过程中加热破坏细胞壁,释放更多番茄红素,且浓缩工艺使其含量大幅提升。

二是吸收率更高。番茄红素为脂溶性,番茄酱在烹饪时与油脂结合可提高吸收率。

不过,番茄酱里番茄红素的含量多少跟原料关系很大,购买番茄酱时,最好选标明了番茄红素含量的番茄酱。

谁的营养成分更浓缩

很多人担心番茄酱在加工过程中会损失掉很多营养物质。接下来我们就来看看番茄酱中几个营养成分的含量。

首先是维生素C,生番茄维生素C的含量为19毫克/100克,而番茄酱在这方面稍逊一筹,因其加工受热会损失一部分。但也不是说全部维生素C都损失了,番茄酱中的酸性环境有助于保留部分维生素

C,损失也只有大约10%—30%。

其次是矿物质与膳食纤维,番茄酱的营养成分更浓缩,其中钾、膳食纤维含量分别是番茄的4倍和2倍以上。例如,番茄酱钾含量高达989毫克/100克,适合高血压患者辅助调节血压。

再次是番茄酱保留了大部分维生素B群、类胡萝卜素,如β-胡萝卜素,但叶酸含量略低于新鲜番茄。

这些人群更适合吃番茄酱

一类是需高效补充番茄红素的人,如预防癌症、心血管疾病或有增强抗氧化能力的需求。

另一类是肠胃敏感的人,番茄酱更适合肠胃虚弱的人烹饪提味:番茄酱酸度适中,适合炖煮、炒菜,提升风味且促进脂溶性营养吸收。

如果主要需要补充维生素C,那么还是推荐吃新鲜番茄。

番茄酱不等于番茄沙司

番茄沙司酸酸甜甜的口感许多人喜欢,尤其是家里的小朋友,番茄沙司可以蘸土豆、蘸排骨,甚至蘸米粉、蘸一切,但番茄沙司和番茄酱并不完全一样。

番茄沙司里添加了糖、盐、酸味剂、增味剂、增稠剂,相比之下,热量更高、糖更高、钠更高。而番茄酱的配料表中则只有番茄,不放色素不放糖,保留了番茄的原味,钠含量很低。这就是为什么建议大家少吃番茄沙司,而选择番茄酱。

目前,市面上已经有了只加有机糖、有机醋的“简版”番茄沙司。跟有机番茄酱相比,这种番茄沙司的钠含量几乎相同,碳水化合物每100克多了8克。吃



不惯纯番茄酱的人,也可以先把这种番茄沙司和番茄酱混着吃,再慢慢过渡到不加糖的纯番茄酱。

解锁番茄酱的花样吃法

比较常见的是用来做菜,在炒菜时,用番茄酱代替新鲜番茄,比如番茄牛腩、番茄虾仁、番茄汤、番茄炒蛋和番茄炒面。

番茄酱也可作为烧烤蘸料,在吃烧烤时,用番茄酱当蘸料,可增加抗氧化成分,减少烧烤中致癌物的影响。番茄酱还可用于制作甜品。用番茄酱拌酸奶、拌沙拉或混合在果汁里一起喝,还可以用热水冲一冲喝或是放在各种汤里,轻松补充钾、胡萝卜素、番茄红素和膳食纤维,而且不增加糖和盐的摄入。