

防晒的这些事,你应该知道



如何科学祛湿

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安凤凰社区的市民董爹爹想咨询,夏季该如何科学祛湿?

凤凰社区卫生服务中心相关医务工作人员介绍,夏季雨水较多,而潮湿的气候很容易加重体内的湿气。湿气遇风则成为风湿,一旦成了风湿,往往就是慢性疾病。湿气凝滞皮下,就会形成肥胖。

运动出汗是很好的去湿方式。每天坚持适量的运动,对身体是非常有益的,可以舒缓压力,活络身体器官运作,加速湿气排出体外。

现在居民体力消耗少,加上长期待在密闭空调室内,很少流汗,身体调控温度的能力变差。试试跑步、健走、游泳、瑜伽、太极等会流汗的运动,有助活化气血循环,增加水分代谢。

居民平常不要穿潮湿未干的衣服,潮湿下雨天尽量减少外出,不要直接睡地板。空气中水分下降且地板湿气重,容易入侵体内造成四肢酸痛,最好睡在与地板有一定距离的床上。

房间内的湿气如果很重,建议多保持空气流通,让空气带走湿气。地板湿了,立即拖干,免得湿气滞留。如果外界湿气也很重,可以打开风扇、空调,借助这些电器保持空气的对流。

在湿气重的环境下,别吃伤脾胃的食物。比如凉拌食品、冷饮,中医认为生冷食物、冰品或凉性蔬果,会让肠胃消化吸收功能停滞,不易过量食用。甜食也要少吃,因为“甜腻化湿”。



高血压患者 盲目运动减肥降压风险大

担心药物有副作用,通过运动减肥,进而帮助控制血压,是一些血压偏高人群的“健康选择”。专家提醒,未经治疗的高血压状态下,运动尤其是剧烈运动有风险,可能导致心脑血管意外事件发生。

今年33岁的赵女士很少运动,为减肥近来开始跑步。日前在一次跑步途中,她突发晕厥。家人将她送医检查发现,其血压为120-170毫米汞柱。专家通过相关检查,排除了恶性心律失常、心肌病、脑血管病变、继发性高血压等各种可能,确诊为原发性高血压3级。

专家提醒,在高血压药物治疗基础上,非药物治疗方式除了运动外,健康饮食、控制体重很重要。一般而言,体重下降10公斤,收缩压可下降8-20毫米汞柱,长期规律运动可降低血压2-9毫米汞柱,推荐循序渐进的、个体化运动方式,每周3-5次,每次30分钟为宜。

预防夏季腹泻 警惕“病从口入”

随着我国多地气温进入“烧烤模式”,医院的胃肠道门诊也成了患者扎堆的地方。专家提示,夏季是腹泻高发的季节,要谨防“病从口入”,避免“过冷过热”。

“预防夏季腹泻首先要注意饮食和环境卫生,冷藏过的熟食要加热后食用,外出就餐时要避免食用卫生条件不好的凉菜等,对于哺乳期婴幼儿,要保持奶嘴清洁。同时,不要贪凉而过度吹空调,吃喝冷饮,注意冷热调节,谨防夏季受凉。”中国中医科学院广安门医院脾胃病科主任医师陶夏平提示。

专家提醒,一般情况下,如果大便每日超过3次,粪便稀薄,甚至携带脓血或黏液,则属于腹泻。严重的腹泻会使机体丢失大量水分和电解质,甚至发生酸中毒和休克。因此患者在病程中应多喝水或口服补液盐,若体力不支,或见心慌、乏力、意识不清等严重不适症状,应立即就医。

正如一句俏皮话所说的:“打败我的不是天真,是天真热。”如今已入伏,烈日高照,人们又面临着皮肤晒黑或晒伤、紫外线过敏等困扰。这些困扰衍生出防晒这个话题。在皮肤科医生眼中,防晒是保护皮肤不受高温伤害的最有效方法。但何时需要防晒、怎样正确防晒,人们仍有误区。今天,我们就来谈谈防晒与皮肤的这些事儿。

1.防晒不只在晴天

防晒,防的自然就是“紫外线”,采取一些方法阻隔或吸收紫外线,以达到防止肌肤被晒黑、晒伤等目的。

众所周知,日照是合成维生素D所必需的,对人的身心健康有益。然而,日光中的紫外线却不那么“友好”。紫外线可分为UVA,即长波(波长320-400nm);UVB,即中波(波长290-320nm);UVC,即短波(波长200-290nm)三种。到达地球表面的紫外线辐射中,长波大约占95%,中波占5%,它们对人类皮肤有一些急慢性有害影响,如使肤色变黑、皮肤老化及细纹产生,引起日晒伤、红斑,甚至皮肤癌等。

晴好天气的紫外线强度相对较高,但一天中的紫外线强度却不稳定。一般来说,从上午10时到下午3时之间,紫外线照射强度最大。阴天的紫外线强度相对较小,对人的伤害也小,但紫外线也仍然存在。另外,云层薄厚和空气质量的好坏对紫外线强度均有影响,空气质量越差,紫外线的散射越多。

因此,防晒这件事不能只在晴天进行,一年四季都应该做。

2.为什么有人晒不黑

生活中你可能有这样的感受,有的人好像怎么都晒不黑,有的人大热天出趟门回来就黑了“好几度”。这个不是你的错觉。因为每个人的皮肤状况不同,自然就有了耐晒与不耐晒的区别。

根据日光照射后的灼伤或晒黑的反应特点,我们将皮肤分为I-VI型,也叫做Fitzpatrick分型。

Fitzpatrick皮肤分型

分型	晒伤	晒黑
I型	总是灼伤	从不晒黑
II型	总是灼伤	有时晒黑
III型	有时灼伤	有时晒黑
IV型	很少灼伤	经常晒黑
V型	从不灼伤	经常晒黑
VI型	从不灼伤	总是晒黑

不同人种的肤色不同,主要是因为皮肤底层黑色素细胞产生黑色素的数量不同。黑色素能吸收紫外线的辐射,对皮肤起到保护作用。中国人的皮肤一般为III-V型。对应上表可知,在“晒伤”这一项上,中国人对阳光晒伤的反应总体并不敏感,但在“晒黑”这一项上,中国人拥有容易被晒黑的肤质。

但无论是属于哪种皮肤类型,所有人都可能受到紫外线辐射的潜在不良影响,因此防晒的益处毋庸置疑。



嘉鱼:作风效能再上新台阶

(上接第一版)

面对“不会干”怎么办

走出去请进来,学方法提能力

今年2月14日至15日,春节收假后的第四天,嘉鱼县组织党政考察团,赴仙桃、大冶参观学习。

“仙桃、大冶是县域经济全国百强,其经验、做法,对嘉鱼具有很强的参考价值,再借鉴意义。”胡春雷说,通过实地参观,让大家受震撼、找差距、学方法、提能力,推动全县各项事业再上新台阶。

“眼界开阔了,方法更多了,信心更足了。”在嘉鱼县第二期党政人才北京大学专题研修班学习结业仪式上,专题班优秀学员、高铁岭镇党委书记殷志刚感慨地说。

今年5月底,嘉鱼携手北京大学,组织开展第二期党政人才专题研修班,围绕“高质量发展”主题,对该县60余名一线党政干部进行集中培训。

“内容充实、案例生动、讲解透彻。特别是对基层治理和风险防范的分析,具有很强的前瞻性和实用性。”刚刚荣获全国人民满意公务员称号的研修班学员、嘉鱼县信访局副局长彭光新说,一个星期的专题学习,为自己更好开展工作提供了很好的借鉴和指导。

“送出去”“走出去”,还远远不够。今年5月,嘉鱼县委和北京大学马克思主义学院签订合作协议,把北京大学的专家教授“请进来”,为嘉鱼党政干部传授送宝,为嘉鱼发展出谋划策。

嘉鱼县扎实推进年轻干部成长工程,提升年轻干部“会”“为”的能力。目前已推荐12名优秀年轻干部到中央、省市单位挂职锻炼,选派30余名干部到项目建设等“五个一线”实践锻炼。

一组数据,见证了该县年轻干部成长工程的培养成效:去年以来,全县共提拔80后干部13人,提拔90后干部9人,90后科级干部实现“零的突破”。



3.两大指标PA和SPF怎么看

理防晒剂。

现在市面上的防晒霜,大部分都是物理防晒、化学防晒结合的产品。

其次,选用什么样的防晒霜有讲究。

大家经常会在防晒霜的外包装上看到两个字母组合代号:PA和SPF,这正是选择防晒霜的两个重要指标。

PA(Protection UVA)其实是1996年日本化妆品工业联合会公布



的“UVA防止效果测定法标准”,也就是防止UVA(长波紫外线)的有效程度指标,为日系商品中采用最广泛的标准。其防晒效果被区分为三级,即PA+、PA++、PA+++。其中,PA+表示有效、PA++表示相当有效、PA+++表示非常有效。

SPF(Sun protection factor)代表防晒系数,主要是衡量防护UVB(中波紫外线)的水平。产品包装上标注SPF为15、30、50的防晒霜,分别吸收的UVB辐射量为93%、97%、98%。

所以,由于UVA和UVB都参与光老化和光致癌过程,所以大家应优先选择能充分防护UVA和UVB的广谱防晒霜产品。通常,SPF15、PA+至PA++的防晒霜可每日使用。从事户外工作、户外运动和户外娱乐活动的人群,建议使用SPF≥30、PA+++的广谱防晒霜。

有的人认为,防晒霜的防晒系数越高越好,这个观点是错误的。防晒霜的SPF>50时,防护紫外线辐射的效果几乎不会再增加。同时,防晒系数高的产品往往含有大量物理和(或)化学防晒剂,对皮肤造成的负担也相对会大一些。

5.防晒衣和防晒伞有没有用

防晒衣虽然有效,但在炎热的三伏天里,光靠它显然是不够的,还需要结合其他物理防晒方法。最有效的物理防晒方法就是穿防晒衣、打防晒伞。

衣物的紫外线防护程度由紫外线防护系数UPF(Ultraviolet protection factor)界定,这是指某种织物遮挡太阳紫外线辐射的有效程度。UPF值15-24表示防护效果好,UPF值25-39表示防护效果非常好,UPF值40-50表示防护效果极好。

织物编织的紧密程度比其他因素对衣物UPF的影响更大。使用含光学增白剂的洗涤剂清洗衣物可提升衣物的光防护能力。反复清洗和烘干导致衣物缩水实际上也可提高衣物的UPF。

其实,防晒衣对紫外线的隔离效

果要好过防晒霜。当然,如果涂抹防晒霜后再穿上防晒衣效果肯定更好。但这种防晒方法不适合长时间使用,毕竟闷热耐晒,对皮肤也不好。

防晒伞如何选择可能大家都知道,有黑色涂层的伞对紫外线的隔离效果最好,银色涂层次之。如果手边没有防晒伞,即便撑起一把普通雨伞遮挡阳光,其物理遮挡带来的防晒效果,也比涂抹防晒霜的效果好。不过,如果需要“解放双手”的话,就只能选择防晒镜了。

不过,由于地面或其他镜面物体对太阳光有反射作用,在反射光线中紫外线也是存在的。所以要想万无一失的话,夏季出门可以既打防晒伞,又涂防晒霜,打造防晒“双保险”。(本报综合)

面对“不敢干”怎么办

为实干者撑腰,为担当者担当

“县纪委监委及时澄清不实举报,让我彻底放下了包袱,全身心地投入到工作中。”谈起县纪委监委为自己澄清正名一事,县林业局产业股股长刘晓红满是感激。

去年12月,刘晓红被实名举报,反映其克扣信访人油茶补贴款、虚报油茶面积、骗取国家油茶补贴款等问题。后经该县纪委监委调查核实,是反映人对油茶补贴政策存在误解,举报所反映的问题均属不实举报。

县纪委监委随即在全县范围内发出专题通报,为刘晓红等4名受到不实举报的干部澄清正名。

去年底,嘉鱼县对陆溪镇虎山村2016年“一事一议”美丽乡村工程建设增补合同未经招标问题,启动问责程序。

在收到陆溪镇虎山村容错免责申请后,嘉鱼县委容错纠错裁定委员会随即对相关问题进行调查。调查认为,虎山村“一事一议”美丽乡村工程建设属重大基础设施建设,在推进过程中,为满足村民需求,虎山村委会在征求村民代表意见的前提下决定增补工程内容,属积极作为。面对当时比较复杂现实状况,经多方考虑,未进行第二次招标。按规定满足容错免责条件,建议做免责处理。

根据调查组的建议,嘉鱼对虎山村相关负责人免于处理,并对该问题从轻降档处理。

为实干者撑腰,为担当者负责。嘉鱼积极落实容错纠错机制,去年以来,1名村干部受到免责处理,4名干部的不实信访举报得到澄清。

“政治上激励,工作上支持,待遇上保障,心理上关怀。”县委组织部相关负责人告诉记者,对影响期满且表现优秀的,该县按规定程序大胆使用,近两年来提拔重用4名曾受处理处分的干部,让真正改革创新者放手闯、大胆干。广大干部干事创业热情空前高涨,人心思上、人心思干,全县高质量发展驶入快车道。

(上接第一版)2018年,卢德明凭着勤奋刻苦考取了湖北理工学院道路桥梁与渡河工程专业,昂贵的学费难倒了一家人。

黎逢林了解到在大界村还有很多像卢德明一样的贫困学子,组织7家爱心企业对接7名贫困大学生,每年资助4000元以上,直至大学毕业。卢德明就是其中一位。

“关键时刻,黎书记帮我们解了燃眉之急。”说起黎逢林的善举,卢德明的爷爷卢进才老泪纵横。

脚上沾有多少泥土,心中积淀多少真情。黎逢林用真情帮扶困难群众,不愧是大界村困难群众的知心人。

脱贫致富的帮扶人

“黎书记是真扶贫、扶真贫!按照有关规定,帮扶干部驻村是5天4夜,他是7天5夜。”原村支部书记胡仁胜说。

大界村从产业扶贫到人居环境整治,从改善村级基础设施到乡风文明建设,黎逢林功不可没。

走进大界村园满春土鸽养殖基地,鸽舍干净整洁,几千只鸽子正在欢快进食。“去年第一批购买种鸽4000对,产值150万元,纯利润40万元,今年又准备扩大规模。”负责人吴卫龙说。大界村以产业扶贫资金入股50万元,基地每年向村集体和贫困户共分红5万元。

在大界村,像园满春土鸽养殖基地这样的种养基地共有5家,惠及贫困户137户。

近两年,黎逢林带领村“两委”班子成员立足本村实际,大力发展土鸽、油茶、中药材、蔬菜等村集体产业。

以产业扶贫资金入股,建立完善“村委会合作社基地贫困户”的产业带动模式,先后成立了通城县三公庙种植专业合作社、通城县绿满园农副产品专业合作社、通城县峰山种养殖专业合作社,主要经营蔬菜种植收购、加工、销售一条龙服务。

大界村4组贫困户李雪斌,年过八旬,依靠林地优势,种植花生、蔬菜等农副产品。

“往年都是自给自足,自从加入到通城县绿满园农副产品专业合作社后,当年销售农副产品8000多元。”李雪斌说。

自成立以来,这几家专业合作社共收购、销售本村65户村民和邻乡邻村纯绿色、无公害农副产品25万元,实现村集体增收7万余元。

美丽乡村的建设者

6月27日,记者来到大界村村委会,只见黎逢林衣着朴素,被太阳晒得黝黑的脸上淌着汗水。

在大界村,村民看到的总是热心快肠的黎逢林。很少有人知道他早已离异,独自抚养一个患有脑瘫的女儿。

“她女儿3岁时由于误诊误治导致脑瘫,至今20岁还停留在1-2岁时的智力,生活不能自理……”村干部对记者如是说。

一边是任务艰巨的扶贫工作,另一边是无人照管的患病女儿,黎逢林义无反顾地将扶贫工作放在首位。

月工资4000余元的黎逢林托人请来保姆照顾女儿,每月支付2200元保姆费用后所剩无几。黎逢林却说:“我家虽不富裕,但在大界村,有3860多位村民的认

可,我是最‘富裕’的人!”

正是这位最“富裕”的人多方奔走,为大界村争取到了通城县三公庙河道治理项目。340万元项目资金,近2000米的楠木河河畅、路通、水美。

项目工程竣工当天,70岁的老党员胡仁胜拉着黎逢林的手,感激地说:“黎书记,谢谢你为我们村做了一件好事!”

大界村历来重视婚丧嫁娶的操办,近年来,大操大办、铺张浪费之风愈演愈烈。正是这位最“富裕”的人和村“两委”共同制订了村规民约,建立了大界村红白理事会。

一方面,用好村规民约,革除陋习,化解矛盾;另一方面,实施“传家训、育家风、立家教、践行社会主义核心价值观”,厚植美德,弘扬正气。

村民胡亮保想在城里给儿子操办婚事,黎逢林得知后上门劝说:“在理事会办喜事乡里乡亲都能帮衬,在城里铺张浪费不说,大家还要坐车劳顿,何必讲那个排场。”

一席话让胡亮保如梦初醒,儿子的婚礼办得简约而红火。“仅一桌酒席就比在酒店节约了200块钱,还是在理事会办喜事好。”胡亮保说。

正是这位最“富裕”的人把提升城乡人居环境作为重点工作,带领全村党员群众,以国道G353沿线、河流沿线、村庄沿线为重点,扎实开展“村庄人居环境百日攻坚行动”,对村庄进行清、拆、改、种、建,清理垃圾、渣土1000余吨,植树绿化2600棵。

如今的大界村,荒山披绿,河水变清,乡村整洁,乡风文明,一个美丽宜居的幸福新村跃然眼前。