

夏日防晒避“坑”指南

夏至已到,气温不断攀升的同时,光照也更加强烈。专家表示,只有正确的防晒措施才能降低紫外线对皮肤的伤害,减缓皮肤衰老。

误区一:防晒系数越高越好?

防晒系数越高,意味着防晒霜中含有的化学成分越多,对皮肤的刺激就越大,可以根据外出时间、户外场所、阳光强弱来挑选防晒指数匹配的防晒霜。如海边游泳、晒太阳时,建议选择SPF50、PA++++的防晒霜;逛公园、逛街时,可选择SPF30、PA+++的防晒霜。

误区二:涂上立即就能起效?

出门前15至30分钟涂抹足量的防晒霜于暴露在外的皮肤部位,使其成分

充分吸收以起到更好的防晒效果。受到防晒产品涂抹量的限制以及摩擦、流汗等会带走一些防晒霜,真正防护的时间及效能要比产品上写的低得多,长时间日晒下建议每两小时再次涂抹。

误区三:阴天不需要防晒?

除涂抹足量的防晒霜外,还需要注意避免强烈的阳光,并加上足够的物理防晒手段,最安全的防晒方式就是物理防晒,外出时穿好防晒的衣物、戴好口罩、帽子、墨镜、打遮阳伞等。阴天也要做好防晒,紫外线并不受云雾的影响,早晨、傍晚和中午,紫外线的剂量是差不多的。

误区四:浅色衣服更防晒?

颜色越浅的衣服阻挡紫外线的能

力越差,黑色、深蓝等衣物防晒效果要比浅色衣物好得多。在购买衣服时,可以优先选择防晒系数较高的,如果没有标明防晒系数,首选纯棉、深颜色、编织比较紧密的款式。

误区五:只有皮肤要防晒?

眼睛也需做好防晒。紫外线长期的照射会增加白内障的风险,加重白内障的病情,另外还可能对眼底视网膜的黄斑造成一些损伤。在紫外线强烈的情况下外出,可以选择佩戴能过滤掉紫外线的太阳镜来保护眼睛。太阳眼镜应有防紫外线的标识,防紫外线的系数在四百以上,才足以保护眼睛。

刘旭

生活

马桶水箱里滴点洗涤剂

卫生间里因潮湿、封闭,常常散发异味。为去除这些难闻的气味,下面总结了一些实用小方法:

保持空气流通 不使用卫生间时最好别关门;如果卫生间有窗户,尽可能开着。

定期清洁 难闻的气味一般来自垃圾桶、马桶、水槽、死角等。确定难闻气味的来源后,就要勤清理,每个月做一次深度清理。小苏打能中和各种气味。可以将小苏打与热水混合,然后倒在有臭味的地方,静置几个小时,再擦拭干净。

在马桶水箱中加入洗涤剂 在马桶水箱里加几滴洗涤剂,可以改变卫生间的气味。这样,每次冲马桶后,洗涤剂的气味就会在空气中飘荡并持续一段时间。

摘自《今日嵊州》

动物

长颈鹿脖子原来是抢亲利器

长颈鹿为何进化出修长而强壮的脖子? 科学界对于这一进化生物学旗帜性的论题一直存有较大分歧。达尔文时期传统的观点认为是为了吃到更高处的食物,但现代动物学研究发现,长颈鹿雄性的颈部大小与社会等级直接相关,求偶竞争才是长脖子演化的驱动力。

近日,国际学术期刊《科学》刊发了中国科学院古脊椎动物与古人类研究所科研团队关于早期长颈鹿——獬豸盘角鹿的最新研究成果,提出獬豸盘角鹿雄性间的求偶竞争,促进了其颈椎形态向变粗的方向演化,而环境改变、取食的自然选择压力更可能是一种潜在的背景。

科研团队还对比了反刍类几大类群,包括长颈鹿类、牛类、鹿类、叉角羚类的角的形态,发现长颈鹿类角的多样性远高于其他几大类群,并且形态往往偏向极端。这说明,长颈鹿类求偶斗争比其它反刍类更加高强度而且多样化。雄性为了争夺雌性的芳心,不惜发展出一些极端的“武器”,极端的行为在性选择的加持下,促生了进化史上各种长颈鹿极端的头颈部的形态学演化。

陈杰

图吧

我国七城市获第二批国际湿地城市称号



第二批国际湿地城市名单日前揭晓,全球共25个城市获此殊荣,其中我国合肥、济宁、梁平、南昌、盘锦、武汉、盐城7个城市榜上有名。截至目前,全球共有国际湿地城市43个,我国有13个,位居第一。申报国际湿地城市,有一整套严苛的标准,如行政区域内湿地率在10%以上、湿地保护率不低于50%,仅这两个刚性指标,就让许多城市望而却步。图为辽宁盘锦东郭芦苇荡。

王硕

饮食

菜花上长黑点仍可食用

买回家的菜花没放多久,就出现了一些密密麻麻的小黑点,这样的菜花还能不能吃呢?

专家指出,菜花上长黑点可能是因为真菌感染导致的,俗称“黑腐病”,被感染的植物会出现灰白色轮廓不分明病斑,密生灰白色霉层或黑色斑点。植物的黑腐病致病菌

对人体几乎没有危害,在范围不大、菜花内部没有被感染、闻起来没有霉味的情况下,将黑点削去后仍可以食用。菜花上长的小黑点也可能是一种生理病变,主要是由氮肥施用较多导致的。这种黑点不影响食用,也不会危害健康。

黄晨

新知

“心静自然凉”确有科学依据

“心静自然凉”是夏天经常会听到的一句话,这种说法到底有没有科学依据? 专家称,有时候,保持心态平和,热虽热但起码不会焦躁。

人体有三种散热方式,通过体表热辐射、热蒸发、对流散热。像热辐射散热不受外界温度和环境影响,流汗就是热蒸发的散热方式,而我们平常吹风扇、空调,就是通过温度高和

温度低的物体对流,实现散热。一个人情绪急躁的时候,大脑会兴奋引起血管收缩,皮肤表面血流量减少,热量不容易散发。而从心理层面讲,急躁的时候,容易把外界感受放大,本来没那么热也会感到热得难以忍受。因此,心静自然凉是有科学依据的。

摘自《家庭科学·新健康》

真相

手机防蓝光膜作用不大

为了保护眼睛,越来越多的人会选择防蓝光贴膜。然而,防蓝光贴膜真的可以防蓝光吗?

实际上,大部分品牌的手机防蓝光贴膜,虽有降低手机屏幕蓝光辐射比的作用,但总体来说效果并不明显。经测试,将同一手机样品“护眼模式”与贴膜效果进行对比后,发现开启“护眼模式”可降低屏幕蓝光辐射比约为40%,而由贴膜降低的辐射比仅为15%~20%,作用十分微弱。可见,防蓝光贴膜对有害蓝光的抑制效果很有限,还不如手机“护眼模式”效果显著。

“护眼模式”(低蓝光模式)开启后,可以起到降低手机和平板电脑屏幕蓝光辐射比、提升屏幕蓝光峰值比、降低屏幕亮度的作用,使蓝光波段总能量得到抑制,从而降低屏幕有害蓝光辐射对眼部的损害。

摘自《燕赵老年报》

提示

无论智齿疼痛与否 应尽早拔除

智齿,又被称为“第三磨牙”,一般在成年后才会萌出。智齿很不“安分”,尤其是在它阻生的时候。

阻生是指智齿因为其他牙齿的阻挡而不能顺利长出。但智齿为了“出人头地”,可谓是将所有方向都尝试了个遍。很多阻生智齿的牙冠部分露出牙龈,另一部分被牙龈覆盖,牙冠和牙龈间容易形成牙龈袋。而牙龈袋就像一个大大的“垃圾袋”,很容易装下食物残渣,引发细菌积存,当口腔卫生差、身体抵抗力下降时,就会引起智齿发炎或口腔溃疡等症状。

专家提醒,无论智齿疼痛与否,只要出现智齿大面积龋坏、智齿造成其他牙齿龋坏松动脱落、智齿萌出位置不正、出现智齿冠周炎等情况,就一定要尽快将其拔除。

据《科技日报》

支招

天热铺凉席 先把螨虫除

高温消杀 首先把席子平铺在干净的地面或沙发上,用湿布将上下表面抹干净;然后再准备干净的湿毛巾和电熨斗,开启电熨斗到60℃左右,隔着湿毛巾来回熨烫凉席,10分钟左右就能杀死螨虫。用蒸汽杀菌的方法比较温和,对各种席子的清洁都可以使用。但是被杀死的螨虫同样会使人过敏,最好再把凉席放在水里浸泡、清洗,然后在太阳下晾晒一两个小时,让螨虫尸体脱落。清洁凉席之后,还可以用平常可以接触皮肤的药用酒精再擦拭一遍。

盐水浸泡 夏天凉席刚拿出来用时,可以先用盐水浸泡大约一小时,用刷子刷干净后,再用清水反复冲洗刷干。清洗完后,用干布将水擦拭干,放于阴凉处晾干。切勿直接暴晒,有损席子的使用寿命。

张乾