

儿童使用防晒“喷雾”需谨慎

日前,国家药监局网站发布提示,提醒消费者安全使用防晒“喷雾”化妆品。提示称,不建议儿童使用防晒“喷雾”化妆品,尤其是小年龄儿童、过敏体质儿童。由于儿童各方面发育尚未完全,呼吸控制能力较弱,再加上儿童心智尚未健全,在使用防晒“喷雾”化妆品过程中更易出现不慎入鼻、入口、入眼等现象,引发健康风险;如必须使用时,家长可以将该产品喷于手掌后,再涂抹于儿童皮肤表面。

随着天气渐热,防晒化妆品成为消费者日常高频使用的产品。防晒“喷雾”化妆品因其形式新颖,使用方便,日益受到消费者青睐。那么,使用防晒“喷雾”化妆品应当注意什么,使用不当是否有安全风险?

什么是防晒“喷雾”化妆品

根据《化妆品分类规则和分类目录》,按照产品剂型分类,化妆品可以分为膏霜乳、液体、粉剂、喷雾剂、气雾剂等剂型。市场上常见的防晒“喷雾”化妆品,一般可分为喷雾剂型和气雾剂型两类,不同之处在于是否含推进剂。喷雾剂型化妆品不

含推进剂,主要依赖机械压力泵产生的压力差喷出喷雾,喷出的“雾”一般液滴(颗粒)较大。气雾剂型化妆品含有推进剂,主要依赖推进剂喷出时由液态变为气态产生的推动力喷出喷雾,喷出的“雾”一般液滴(颗粒)更小,这类产品包装多采用金属罐。

防晒“喷雾”化妆品使用不当有风险

防晒“喷雾”化妆品使用不当主要有两方面的安全风险:一是吸入风险。消费者在皮肤上使用防晒“喷雾”化妆品时,可能会无意中吸入喷出的液滴,这些液滴可能包含防晒剂、挥发性有机化合物、香料、防腐剂等各类化妆品原料,在狭小密闭空间中密集使用时,比如:在车窗关闭的汽车内,可能造成短时间内大量吸入,从而可能引发健康风险,尤其是对气道敏感度较高的过敏体质儿童,容易诱发剧烈咳嗽或喘息发作。与喷雾剂型化妆品相比,气雾剂型化妆品由于喷出的液滴相对更小,因此在使用时吸入风险相对更大。二是易燃易爆风险。由于气雾剂型产品中使用的推进剂可能是丁烷、丙烷等易燃物

质,且处于液化的高压状态,遇火源易发生爆燃事故。因此,防晒“喷雾”化妆品在使用和存放时需要关注防火防爆的问题。

如何正确使用防晒“喷雾”化妆品

正确使用防晒“喷雾”化妆品,特别是含有推进剂的气雾剂型化妆品,要注意以下三点:第一,要尽量避免吸入“喷雾”。要在空气流通的场所使用防晒“喷雾”化妆品,不在车内、卫生间等狭小密闭的空间内使用。喷洒时要注意避开鼻子、嘴部、眼睛,尽量避免吸入。如果出现大量吸入“喷雾”化妆品引起鼻腔痒、咽部不适、咳嗽、喘息、胸闷等,首先应及时到空气流通的空间,并将化妆品清洗干净,避免再次接触。如果出现发热症状,或者咳嗽、喘息、胸闷等症状加重,应立即就医。第二,注意将防晒“喷雾”化妆品存放在阴凉干燥通风环境中,避免阳光直射;使用时应远离火源、热源、静电、撞击等,避免将产品或使用完的空罐刺穿或投入火中。第三,避免在伤口、红肿或湿疹等皮肤有异常的部位使用防晒“喷雾”化妆品。

据江苏新闻

保健

苏打水不适合长期喝

苏打水是每升含0.4~0.6克的碳酸氢钠的一类饮品,pH值一般为7.5~9.0,呈弱碱性。市售的苏打水分为天然苏打水和人工苏打水。天然苏打水不仅含有碳酸氢钠,还富含多种微量元素,如硼、锌、硒、铬等。人工苏打水是通过向碳酸氢钠水溶液中加入甜味剂、食用香精等食品添加剂来调制,如果压入二氧化碳,则变成“苏打汽水”或“气泡苏打水”。有研究证明适当饮用苏打水能缓解消化不良和便秘症状,中和胃酸,抗氧化,预防皮肤老化,有助于尿酸排泄等作用。但是,苏打水不适合所有人群饮用。

苏打水中钠离子含量较高,高钠饮食会增加高血压和心血管疾病发病风险,还会导致慢性肾病恶化。因此,高血压病、高血脂症、慢性肾病等患者不宜经常饮用苏打水。健康人群也不宜长期大量饮用苏打水,否则容易引起钠摄入超标,不利于心血管系统的健康。

另外,苏打水只对胃酸分泌过多引起的反酸有缓解作用,胃酸分泌过少的胃炎患者并不适宜。

摘自《中国妇女报》

趣知

汉字顺序并不一定影响阅读

不少朋友有这样的经验,在社交软件里面聊天。即便你的小伙伴打字顺序整个不对,依然不耽误你理解他的意思。这是为什么呢?

人类强大的脑补能力,可以根据一些周边的信息,对缺失的信息在脑内进行一个创造或者补完。2011年格拉斯哥大学的研究人员发现,在我们看不清或者看不完某些东西的时候,大脑会开启一种预测模式,来脑补我们会看到什么。也就是说,信息不完整的时候,大脑会努力调用可以找到的线索来帮助理解这些信息,帮助我们填补遗失的信息,自动更正错误的信息。科学家还发现,对一种文字的熟练度越高,就更容易脑补。

充分利用脑部的这项技能,我们就能训练自己迅速吸收和处理信息,完成段落理解的能力,提高自己阅读的效率。比如阅读的时候,我们并不一定要逐字逐句的读,可以先把视线集中在句子中间,目光沿着每个句子中间跳动阅读。如果在阅读过程当中发现读不懂的地方,也可以先跳过,继续阅读后面的内容,遇到相关联的地方就跳回去再看一遍,加深理解。不过对于合同或者用药的处方等重要信息处理,错误理解会导致失之毫厘谬以千里。我们不仅不能努力脑补,还得进一步提醒自己逐字逐句阅读以免漏掉关键的信息。

据中国数字科技馆网站

养生十二时辰

丑时:宜深度睡眠

丑时指凌晨1点到3点。丑时气血流注肝经,肝主藏血,中医认为“卧则血归于肝”,人体在此刻应进入深度睡眠当中,以利于肝血的代谢。如果此刻没有好好休息的话,肝血不能及时回流,就会导致代谢失常。肝血不能“推陈出新”,肝的功能就会受到影响,从而引发肝病。现在得脂肪肝的人越来越多,就与不规律的生活习惯有关。

丑时需要一个深度的睡眠。《黄帝内经》认为,肝为“将军之官,谋略出焉”。肝与思维也是紧密相关的。肝气足,思维就会敏捷,反应也会更加灵敏。反之,就会反应迟钝,工作效率也会大大降低。“肝开窍于目”,视力也会因此受到影响。丑时睡得越深,肝脏净化血液的工作效率就越高。

刘欣

科普

偏光镜片如何驯服眩光

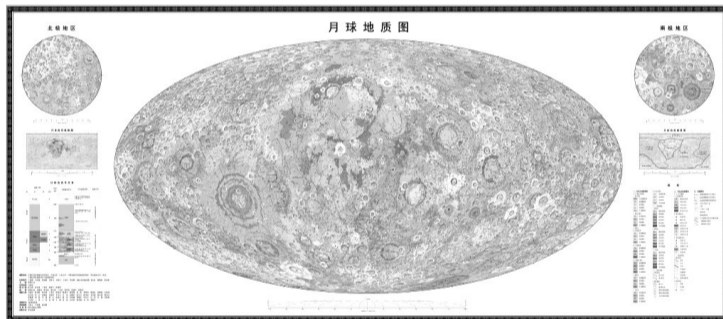
在阳光下,有时候我们会被反射的光线弄得睁不开眼,比如水面上闪闪发光的光芒,或者是汽车表面反射的刺眼光线。这些都是眩光,它们会让我们的眼睛感到不舒服,甚至影响我们的视力。但是,有了防眩光太阳镜,就像有了一副超能力的眼镜,可以帮助我们过滤掉这些不必要的光线。

防眩光太阳镜里有一种神奇的化学物质,它的分子排列得非常有序,就像窗户上的百叶窗一样。这些分子只允许一些光线通过,就像百叶窗只让一些光线进入房间。这样,那些让我们眼睛不舒服的水平光线就被挡在外面了,只有对我们有用的光线才能进入我们的眼睛。当我们在户外活动时,比如钓鱼、划船,防眩光太阳镜就像我们的小助手,帮助我们减少眩光,看得更清楚。这样我们的眼睛就不会那么容易疲劳了,我们也可以更安全地享受户外的乐趣。

据重庆市科学技术协会

图吧

我国绘制世界首套月球地质图集



▲图集里的月球地质图

4月21日零时,世界首套高精度月球地质图集在京正式发布。这套图集由我国科研团队绘制,主要基于嫦娥工程科学探测数据,比例尺为1:250万,是目前精度最高的全月地质“写真集”。月球表面的陨石坑什么样?月球上有哪些岩石和矿产?月球经历过怎样的地质活动?在这套“写真集”里,都可以直观地看到。

科普中国网

辟谣

近视能“抵消”老花眼?

近视和老花眼是两种常见的视力问题,分别影响远视和近视能力。近视使远处物体看起来模糊,而老花眼影响近距离看清物体的能力。随着年龄增长,原本近视的人可能在未佩戴眼镜时,能较舒适地阅读近处物体,因为近视在一定程度上“抵消”了老花的影响,但这并不意味着两者可以完全抵消。

大多数人随着视力变化仍然需要调

整眼镜度数。在近视和老花眼同时存在时,可能需要双焦点或多焦点眼镜来清晰看见不同距离的物体。年轻时的近视能在一定程度上缓解老年时的老花影响,这种说法其实简化了视力问题的复杂性。重要的是定期进行眼部检查,并根据眼科医生的建议采取合适的视力矫正措施。

据科学辟谣平台

饮食

清淡饮食不等于吃素

在生活中,我们常会听到医生嘱咐要清淡饮食。然而,很多人对清淡饮食存在认识误区,认为清淡饮食就是“尽量吃素,不能吃肉”。其实,这样的吃法不但不利于营养均衡,还会导致体质变差。

身体健康的主要因素不在于吃荤还是吃素,而在于吃什么和吃多少,也就是人体所需的营养成分是不是齐全、是不是适量。

鸡、鸭、鱼、肉之类的荤食,能够成为

营养的重要来源,为人的生长发育和新陈代谢提供大量的优质蛋白质和脂肪酸。因此,对一般人群来说,适当食用肉类对身体健康大有益处。

所以,即使医生的要求是清淡饮食,也要尽量荤素都吃。荤素搭配的饮食可以促进人体的新陈代谢,保持组织细胞的结构完整,提高抗病能力,有助延缓衰老,促进健康长寿。

据央视新闻客户端