

今日版面 8

2025年7月4日  
星期五 乙巳年六月初十· Hunan video  
扫码下载 Hunan video总第10727期 零售价2元  
国内统一连续出版物号:CN 43-0041

## 湖南最新人身损害各项赔偿标准确定

赔偿按照2024年度城镇居民人均可支配收入51243元/年标准计算

&gt;&gt;A04

局地将达39℃以上,湖南升级发布高温橙色预警

## 夏日防晒如何有效又有度

湖南省气象台7月3日16时升级发布高温橙色预警:预计7月4日白天,湘中以北大部分地区、湘南部分地区有37℃以上高温,局部地区将达39℃以上,请做好防范。

夏日炎炎,防晒必不可少。然而,晒太阳对于健康而言也至关重要。

科学防晒怎么做?专家指出,科学的防晒就是要将防晒与晒太阳有机结合。

### 避开紫外辐射 最强时段

在防晒的同时,每天要保证适量的晒太阳时间,但要注意避开太阳紫外辐射最强时段。

太阳紫外辐射强度,可以气象部门发布的预告作为判断太阳紫外辐射强度的依据。

还可根据“影子原则”判定紫外辐射强度,即当身影比身高短时紫外辐射会较强。

### 使用防晒霜 可有效防晒

日常通勤可选择SPF值30+、PA+++的通勤防晒霜,出门前15分钟涂抹,每隔2小时补涂一次,同时搭配宽檐帽和防晒伞等物理防晒。

进行户外活动时,需选用SPF值50+、PA++++且防水防汗的专业防晒产品,暴露在外的皮肤要全面覆盖。

### 防晒不足或成 皮肤肿瘤诱因



### 防晒从娃娃抓起



### 美白焦虑或致 过度防护



扫码看视频

### 部分蔬果 可引起皮炎

部分蔬菜、水果中的光敏物可引起或加重日光性皮炎,日光性皮炎患者要避免食用。

常见的含光敏性物质的蔬菜有香菜、芹菜、胡萝卜、菠菜、小白菜、油菜、芥菜、芥末等,水果有无花果、酸橙等。

### 特殊人群 晒太阳须谨慎

6个月以下的婴儿应尽量避免直接暴露在阳光下,可选择在早晨或傍晚时分外出,并且采取一定的物理防晒。

6个月以上的儿童可以使用儿童专用的防晒霜,但要注意选择成分简单、温和、无刺激的产品。

### 保护眼睛 可使用墨镜

建议购买商品标签上标有100%UV(阻挡所有紫外线)或者UV400(阻挡400nm波长以下的紫外线)的墨镜,可阻挡危害较大的UVA(长波紫外线)。

灰色、茶色镜片能均匀过滤光线,减少色偏,绿色镜片可缓解眼疲劳,适合长时间户外活动。

新华社 图

制图/黄艳红

· Hunan video  
· Hunan video  
· Hunan video

视频号热点

西门子称美国已取消  
对中国芯片设计软件出口限制



抖音热点

特朗普拟带企业团访华?  
商务部回应



扫码看视频



家有喜事

三湘都市报  
自助登报

报料热线 (0731) 84326110

官方微博:@三湘都市报 官方微信:三湘都市报