

六类人需格外注意防晒



■记者 李蕊萍 通讯员 李宸 实习生 王超亿

炎炎夏日,有些人认为被太阳晒晒更健康,从而忽视防晒。“强烈的紫外线会对人造成不小的伤害,做好科学防晒工作尤为重要。”茅箭区人民医院皮肤科副主任医师杨虎提醒,紫外线的穿透力对所有人都是同样的,所有人都应该做好防晒功课,特殊人群更要注意防晒方法。

六类人需格外注意防晒

“每个人对紫外线的敏感程度不同,在同样时长、同样光照强度下出行的人中,有些只是微微晒黑,有些却出现红斑、脱皮等现象。”杨虎表示,阳光对皮肤的“杀伤力”不同,因此六类人需要格外注意防晒。

- 1、皮肤白皙的人。皮肤越白嫩的人越要格外注意防晒,这是因为肤色浅的人对光比较敏感,更容易晒伤,这也是黄种人罹患皮肤癌几率较白种人略少的原因之一。
- 2、儿童青少年。儿童期是对紫外线最敏感的时期,因为孩子的皮肤、眼睛组织都比较脆弱,再加之他们户外活动较多,一年之中暴露于阳光下的时间是成年人的两倍以上,所以更要做好防晒工作。研究发现,

在15—20岁,如果有5次或5次以上晒伤起疱的经历,患黑色素瘤的风险将增加80%。

- 3、容易晒红的人。若发现自己暴露在阳光下,容易出现脱皮、红肿、起水疱等问题,说明你可能对光敏感,需要加强防晒。
- 4、戴隐形眼镜的人。从疾病角度来讲,患有痤疮、皮炎、角膜炎、戴隐形眼镜的人,都要格外注意防晒。
- 5、户外工作者。长时间待在室外的人群,如交通警察、建筑工人、电焊工人、农民或驾驶员等,受到紫外线的侵害自然更多。
- 6、服用降压药的人。服用抗生素、利尿剂、非类固醇消炎止痛药、口服避孕药、降压药等,也会让皮肤对光较敏感。

防晒霜涂多少才算够量?

防晒霜用到哪种程度才算够量呢?正确答案是:全脸加上脖子的用量达到一毫升,才能达到它所标出的防晒时间。杨虎介绍,防晒产品不能出门前才涂抹,至少提前20分钟到半个小时使用,如果是使用矿物防晒、珍珠粉等物理防晒,就不需要提前涂了。目前SPF高于15的防晒产品,多数是物理防晒和化学防晒的结合,需要提前涂抹。

夏天吃姜好处多 食用时不要去皮

■记者 方元

中国有句古话叫“冬吃萝卜夏吃姜”,姜是驱寒之物,按道理是冬天需要驱寒,为什么夏天要吃姜呢?十堰市人民医院营养科副主任、副主任营养师徐三明告诉记者,夏天,人们常吃很多冷饮、凉食,脾胃的阳气很容易受损。我们吃点姜,可以防止出现这个问题。

张仲景在《伤寒论》中提出“5月之时,阳气在表,胃中虚冷,以阳气内微,不能胜冷。”在炎热的夏季,由于环境温度高,人体的阳气容易向外散发,体内的阳热虚少,容易生寒生冷。天一热,很多人多数时间都在空调房里,容易受凉,寒气入侵。夏季还会吃一些冷饮,喝冰水,洗凉水澡等,既容易受寒,又会伤脾胃,而老姜可以散寒祛湿,开胃止泻,让人的身体更和谐平衡,所以夏季吃姜,就会觉得很舒服。

现实生活中,有些人虽然知道夏天吃姜的好处,但却并不知道怎样吃才能达到最好的效果。徐三明告诉记者,实际上夏吃姜也很有讲究。

姜的吃法很多,可以喝姜汤,吃姜粥,

炒菜时放姜丝,炖肉、煎鱼加姜片,拌饺子馅时加点姜末,既能使味道鲜美,又有醒胃开脾、提神、助消化等作用。“不过,姜有药理作用,应注意它的一些用法和禁忌。”徐三明说。

吃姜不要去皮。有些人吃姜喜欢削皮,这样做不能发挥姜的整体功效。一般的鲜姜洗干净后切丝或切片。

凡属阴虚火旺、目赤内热者,或患有痈肿疮疖、肺炎、肺脓肿、肺结核、胆囊炎、肾盂肾炎、糖尿病、痔疮者,都不宜长期食用生姜。

从治病的角度看,生姜红糖水只适用于风寒感冒或淋雨后有胃寒、发热的患者,不能用于暑热感冒或风热感冒,也不能用于治疗中暑。服用鲜姜汁可治因受寒引起的呕吐,对其它类型的呕吐则不宜使用。

不要吃变质的生姜。腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质,可使肝细胞变性、坏死。

吃生姜并非多多益善。夏季天气炎热,人们容易口干、烦渴、咽痛、汗多,生姜性辛温,属热性食物,根据“热者寒之”原则,不宜多吃。

网站建设 微信营销
软件开发 APP开发
就找秦楚网
0718-8622987 13997831476
十堰日报社秦楚网编辑部四楼

五湖商务酒店
400 690 5515
8227799

中瑞·领航城签约公告

签署《中瑞·领航城房号确认单》尚未完善签约手续的各位客户:

您于2016年1月份参加我公司开发的中瑞·领航城小区公开选房活动,成功选房并签署《中瑞·领航城房号确认单》。依约定,您应在签署《中瑞·领航城房号确认单》起15日内前往我公司缴纳房款签订正式商品房预售合同。日前,未来办理手续的客户均已逾期6个月以上,严重违反双方约定。为催促约定履行,请您自本公告发出之日起15日内来我公司完善签约手续,逾期我公司将依照房号确认单约定对该房产进行处理。

特此公告

十堰中瑞置业有限公司
2016年7月25日

司法拍卖公告

受法院委托,我公司定于2016年8月11日10:00在武汉光谷联合交易所十堰产权交易所拍卖大厅依法对以下标的进行公开拍卖,现将有关事项公告如下:

- 一、拍卖标的:
标的:十堰市张湾区花果街办岔河村(方山采石场)的土地使用权及房屋,土地证号为十堰市国用2005第0001876,土地面积约11.2亩(7487.625m²),房屋建筑面积为3005.07m²,拍卖参考价为262.4万元。
- 二、拍卖标的展示时间、地点:
自公告之日起至拍卖会前日,在标的所在地现场展示。
- 三、竞买登记手续办理:
竞买人应在2016年8月10日下午5点前到本公司办理手续,并缴纳保证金(30万元)至人民法院账户;开户名称:湖北省十堰市中级人民法院;开户行:中国银行十堰三堰支行;账号:569063813234。
- 四、特别说明:
1.标的面积最终以办证机关核准为准。
2.标的的办证、过户及移交时所涉及的相关税费,由买受人承担。
- 五、拍卖公司地址及联系方式:
地址:十堰市人民南路22号银监大厦2003室
联系人:陈先生 13343594555
0719-8652111
十堰展展拍卖有限公司
武汉光谷联合交易所十堰产权交易所有限公司
2016年7月25日

郧西县烟草专卖局(营销部) 关于建立供应商库招标公告

我公司因生产经营需要,拟建立零星维修、车辆维修、办公用品、办公家具采购、办公家具电采购、电脑耗材、绿化服务、物业管理供应商库,现诚邀实力强、信誉好、服务优良的供应商前来参与投标,相关事宜如下:

- 一、投标人资格要求
1.分别具有零星维修、车辆维修、办公用品、办公家具采购、办公家具电采购、电脑耗材、绿化服务、物业管理等相关经营范围及相关的资质证书等。
2.具有良好的商业信誉和健全的财务会计制度。
3.具有履行合同所必需的技术、人才实力。
4.具有依法缴纳税收和社会保障资金的良好记录。
5.近三年来,在经营活动中没有重大违法记录。
6.本次招标不接受联合体投标。
- 二、服务期限:三年,即2016年—2018年。
- 三、报名携带资料、时间、地点:
1.携带资料:有效的法人授权委托书原件、法人及被委托人身份证复印件、营业执照副本、组织机构代码证、税务登记证(或三证合一营业执照)、相关经营资质等证照复印件(加盖公章)一套。
2.时间:2016年7月25日至2016年7月29日(上午8:30—11:30,下午3:00—5:00)。
3.地点:湖北建达工程管理有限公司(十堰市人民中路2号,柳林沟口景旭华灯饰装饰城二单元303室)。
4.联系人:吴工
联系电话:13477328285

郧西县烟草专卖局(营销部)
2016年7月25日

急售

城区某酒店客房重新装修,有一批8成新家具,桌椅,暖气片,床垫,空调,麻将机低价处理。

电话 13329854989 李先生

招生火热进行时!

圆你学车梦 学车来亨运

亨运驾校全新打造的1万平米室内灯光训练场,坐拥市中心,让您学车告别严寒酷暑、风吹雨淋,同时根据不同需求开设了预约班、计时班,夜间班,假日班,一对一、一对二、一对三特色班随您选择!自己的科目一至科目四全新考场,考完即可现场领证!新场地、新模式、新服务,学车选亨运,没错了!

咨询电话:8011000 8107277

小蜜蜂电商 十堰日报传媒集团、《瑞安日报》联合举办

瑞安箱包工厂直供特卖会

活动时间:2016年7月28日—31日

每天一个箱包 免费赠送!

出厂价+好品质,让你在家门口就能买到好箱包

凯瑞狮品牌箱包 全场3折起

全国联保,质量三包,终身维修;多个款式任你挑,各个尺寸随你选;质量好到没话说,价格低到没朋友

活动地点:十堰市邮电街真快活广场门口 咨询热线:0719-8125837 8121950