

夏日炎炎防晒措施不可少

■王艳

夏季来临,气温飙升,阳光成了肌肤最大的天敌。在这个季节里,很多爱美女性都会选择防晒,但是很多老年人,尤其是男性,认为自己黑点无所谓;有的人,涂了一层厚厚的防晒霜,还打了伞……然而还是被晒黑甚至晒伤了。

据衢州市人民医院皮肤科主任汪英俊介绍,长期在阳光下暴晒会加快皮肤的衰老,严重的甚至会晒出皮肤癌。每到夏季,医院皮肤科就会接诊较多的慢性日光性皮炎、晒伤等患者。那么,怎样防晒更科学?

防晒要提前

夏日炎炎,如果非要外出,请避开上午10点到下午2点这个阶段。因为这段时间紫外线最强烈,长时间暴露容易导致皮肤晒伤以及黑色素沉积。

出门前记得要做好防晒措施,提前15~30分钟涂抹适合自己的防晒品。建议在购买防晒霜前做一次准确的皮肤测试。油性肌肤应选择渗透力较强的水性防晒用品;干性肌肤应选择霜状的防晒用品;中性皮肤一般无严格规定。

遮阳伞、遮阳帽必不可少,这

是非常有效的物理防护方法。遮阳伞必须是防紫外线的,否则起不到理想的防晒效果。

室内也要防晒

引起皮肤衰老的UVA紫外线具有很强的穿透性,它可以穿透玻璃、穿透云层而直接进入皮肤真皮层,所以即使坐在办公室同样也要涂抹防晒霜。建议选择那些质地轻薄些的防晒霜或者是隔离霜,也可以选择具有保养功能的防晒日霜,一般标有PA++的就足够了。

需要强调的是,防晒霜或者隔离霜并不能阻挡电脑辐射,消除辐射的最重要手段是做好每天晚上的清洁工作。

儿童和老人也需防晒

小于6个月的婴儿皮肤娇嫩,体表面积与体重的比值较高,涂抹防晒产品后,不良反应风险较高,因此不建议使用。推荐通过衣物遮盖、阳伞等物理防晒。

6个月至2岁仍然以物理防晒为主,也可挑选SPF10/PA+以内的物理性防晒产品,以霜剂或粉质产品为宜。即使涂抹了防晒产品也不宜在强烈阳光下活动。

骨质疏松高发的人群可接受适宜的阳光照射。如果长时间在

阳光下活动,仍需采取一定的防晒措施。

防晒指数并非越高越好

防晒指数越高的产品,就意味着添加了越多的防晒剂,对肌肤的刺激也就越大,因此,如果是平常上班的话,选SPF15的产品就可以了。如果在户外运动的话,宜选SPF25~SPF35的产品。如果是到海边游泳时,则选SPF35~SPF50即可。

由于防晒品中的有效成分必须渗透到角质表层后,才能发挥长时间的防护效果,因此,需要掌握好最佳的涂抹防晒霜剂的时间。在使用的剂量上,防晒剂人体试验国际标准使用量是2毫克每平方厘米,涂抹到皮肤上约是1~2张A4纸的厚度,方可达到最佳防晒功效。如果只涂薄薄一层,使用量根本起不到防晒效果。

另外,防水型的防晒霜并非真的防水,有些防晒霜在水中仍可保有防晒能力一段时间,但还是没有办法做到真正的防水。在流汗后或游泳时,“防水型”的防晒霜依然需要每90分钟左右擦一次。

晒后及时护理受损皮肤

夏天许多人都喜欢去海边沙滩上玩耍、晒日光浴,海边的紫外



线强度比内陆更高,有些人突然受到高强度的日晒,皮肤一时接受不了,很容易造成晒伤;另外,像一些烈日下的建筑工人、环卫工人,皮肤很容易晒伤脱皮。

暴晒后,皮肤发红发烫,并且有刺痛感;晒伤几天后皮肤有脱皮现象,或者起水泡;严重晒伤甚至会发烧、呕吐、起疹子

等,还会使肌肤提前老化,留下晒斑等,因此做好晒后修复非常重要。

晒后的最佳修复时间为晒后的两小时内,步骤依次为清洁、冷敷、补水。皮肤晒伤很敏感,要用温和的洗面奶小心清洗肌肤的污垢。冷敷能减轻因为晒伤带来的刺痛感,降低皮肤的温度。

美丽观点

教你年轻10岁

■汤明建

女性进入40岁以后,往往是生命中一个很大的转折点。她们所面临的问题是需要通过美容来医治“自然疾病”:眉毛变得稀疏,唇色淡而白,眼角鱼尾纹的出现,眼袋下垂,额头有了皱纹,出现了下巴或瘦颊,皮肤变得粗糙而干燥等。这些老化现象的程度与每个人的皮肤特性、生活习惯、保养方式以及心理状态,都有密切关系。

如何解除这些烦恼,让40岁的女人年轻10岁,具有现代女性成熟而又迷人的魅力呢?

一是选择适合你的发型。披肩长发将少女的脸衬托得清纯高雅。但是,中年女性头发渐失光泽,若长发披散于肩,反而使你显露出憔悴、苍老。再者,头发也不宜向后梳,因为谁也不愿暴露额上的皱纹和脸部的眼

疵。饱满、蓬松的发型,可以衬托出中年女性成熟的风韵。

二是选择适合你的化妆品。针对肌肤逐渐老化及干燥的特点,应选择具有保湿能力、能改善皮肤分泌和促进微血管循环,能提供充足水分和营养的护肤品,并施以正确的化妆技巧,使肌肤展现出亮泽和光彩。忌用鲜艳的口红,应选用深色的唇膏;亮色眼影只能突出皱纹,如用柔和中性的眼影,就自然多了;鲜艳的指甲油只会突出不完美的指甲和老化的双手,而暖色粉色系则更加适合中年女性。

三是选择适合你的衣着。中年女性往往开始发福,因此衣着样式要能巧妙掩饰肥胖的体态,切忌有臃肿之感。一般应避免二截式衣服,或棉坎肩一类。线条宜简单,以筒式衣裤或毛衣外套春秋装为更好。服饰的颜色宜选中性为好,如驼、茶、灰、墨绿等,

图案搭配要注重雅,最好选细格、细条或隐条织物。不要穿无袖衣服,除非上臂特别健美,穿长袖衣服使人显得更年轻些,体型修长些。年纪一大,颈部的皱纹就会增多,甚至出现双下巴,穿高领衣服可掩盖上述缺点。

四是保持充足的睡眠和良好的心态。美容学家认为,晚上10时睡觉,早上6时起床,这样的睡眠时间令身体更健康,皮肤保养得更好。保持心境宁静可使你看上去显得年轻,对身心健康会有帮助;而且,常常面带笑容还会给予别人好感。

五是坚持每天运动和培养多种兴趣。每天不忘运动和科学合理的饮食习惯,可把衰老的岁月推迟5~10年。培养多方面的兴趣则能活得更愉快,更富青春气息。即便是培养一两种兴趣,你也会觉得生活更有意



美人调

苔娘、秋芙和八得女人

■王珍

林语堂曾说过,中国古代有两个最可爱女子:一个是《秋灯琐忆》里的秋芙,另一个是《浮生六记》中的芸娘。

两本书中所记载的两个女人,虽然都是家务琐事,闺阁情趣,但也字字真切,句句含情,风情万种。

芸娘天资聪颖,学说话时被授于《琵琶行》,竟能背诵,还照着《琵琶行》识了字,并无师自通吟诗作文。不仅有“秋侵人影瘦,霜染菊花肥”之风花雪月,而且凭一双巧手以女红养家活口。日子清贫,恰好成全了她清丽脱俗的素淡气质。她爱花、爱草、爱书籍,远胜爱珠宝,当然也没珠宝可供她爱的;所簪所佩只是时令花草,所以一身花草香而没有脂粉

气。

“小楼昨夜东风吹,一春花事闹珊瑚;斜月绿窗纸,梦回闻马嘶。梨花明似雪,含笑开门说:‘昨夜结灯花,今朝真到家!’”秋芙的一阙《菩萨蛮》了断了丈夫蒋坦寻花问柳、纵情诗酒的心思。但捉襟见肘的日子,丈夫还是会隔三差五地邀一帮文友,把酒论诗。秋芙则从不怠慢,即使囊空如洗,也会典当衣物来沽酒买菜。

这样的女人,怎么可能不动人、不撩人?怎么可能不让人心驰神往?一百个男人中九十九个有芸娘、秋芙情结。

但我还是觉得,那是芸娘、秋芙的命好。她们只需要在家守着本分相夫教子、打理好家务,再能够和酸文假醋的男人唱和几句,极品女人达标!

今天呢?当然不止这些。

新女性,要和“好”搭上边,起码要“八得”:一上得了厅堂,二下得了厨房,三杀得了木马,四翻得了围墙,五开得起好车,六买得起新房,七斗得过小三,八打得过流氓。

难熬!不过仔细想想,这也是女人的好时代来到了!

女人不用再学祝英台女扮男装去上学,也不用像花木兰那假借男装去从军,更不用像秋芙那样以典当日,我们可以名正言顺地抛头露面赚钱买车买房。说什么像芸娘一样为了给丈夫弄个小妾未成竟然郁闷而死,让我们把自己弄死来成全男权,门都没有!小三、流氓敢来犯,管叫他铍羽而归,灭无赦。

我们完全可以理直气壮地这样,没有人会来指责我们不守妇道。如今,男人能做的女人

都能做,男人不能做的事,女人也能做。因为有人说了,只有女人才是每个月流血一周都不会死的动物。

不过,真要做“八得”女人,也是谈何容易?全都做得到也是凤毛麟角,所以这八门课程要全部过关,对于女人来说也是“路漫漫,其修远兮”。好在“上得了厅堂,下得了厨房”依然是好女人的首要本领。所以,女人可以先不忙和男人抢地盘,挑些芸娘、秋芙的可取处学起来,至少可以先做那些只有女人才能做得好的事。

比如,学些厨艺、插花、十字绣,读读书、写写字、画画画、弹钢琴、上上网。知书达理、温柔大方,会培养小孩、懂得孝顺爹娘,耐得住平淡,心地善良,这些都是不会过时的好女人标准,也是居家过日子必备的品质。毕竟,新

女性并非是要彻底颠覆传统。拆天拆地、闯荡江湖、浪迹天涯,那是古装戏里的女侠。

不过,看看自己,觉得蛮失败的,似乎一得都没得。仔细想来自己败就败在学习新知识,掌握新技能方面,仿佛只有当自己想要享受新生活的时光,才会被动地去学一点东西。

我知道,做不了好女人,不怨天不怨地,怪怪只能怪自己。因为我们真的是碰到了最好的时代,《中华人民共和国宪法》第48条第1款就男女平等等问题明确指出:“中华人民共和国妇女在政治的、经济的、文化的、社会的和家庭的生活等各方面享有同男子平等的权利。”所以,当你看着自己的丈夫开着宝马望尘莫及时,你却依然不去学开车,那就不能怪自己没有机会啊。

善意提醒

“明星代言”
减肥产品未必靠谱

■孙建新、李海军

爱美之心,人皆有之!特别是年轻的女性,为拥有完美的身材不惜残酷节食,甚至病急乱投医,服用各种减肥瘦身产品。

近日,家住湖州市长兴县和平镇的王女士向该县和平镇一家药店保健品专柜,有一款某品牌的减肥胶囊,包装上标明“保健功能减肥”,且印有国内某知名影星的形象代言和签名,于是心动不已。那家药店的销售人员也极力推荐,说这个牌子的保健品是纯植物萃取,对人体无任何副作用,减肥的效果相当明显。于是王女士花600多元购买了2盒。但是食用了几天后,王女士感觉肠胃不舒服,甚至出现腹泻,便怀疑该产品有问题,于是到市场监管所反映问题。

和平市场监管所的工作人员听取了王女士的反映后,通过国家食品药品监督管理局官方网站查询得知,该保健食品的“小蓝帽”标注的批准文号与官网上批准的一致;在联系了那家药店后,药店也提供了进货来源的原始凭证,好像看不出什么问题。

随后,该所工作经验丰富的老徐发现,标注的“适宜人

群”为“单纯性肥胖人群”,“食用方法及食用量”为“每日2次,每次2粒”。而据王女士说,她为了快速见效,每日食用3次,每次用量为4粒,结果适得其反,出现不良反应。老徐说,保健品是一种特殊食品,标明的食用量是具有科学依据的,盲目增加用量肯定会对人体产生一定的危害。而像王女士这种并非单纯性肥胖,并不适用这一品牌的减肥胶囊。

鉴此,市场监管部门工作人员指出,时下市场上一些减肥产品通过广告、耀耀明星代言,目的是为了吸引消费者眼球,并获得消费者的信任。其实,名星代言的保健品只是一种特殊食品而已,并非减肥瘦身的妙方。2015年9月1日颁布实施的新《广告法》第十八条第一款第(五)项明确规定:“保健食品广告不得含有下列内容”(五)利用广告代言人作推荐、证明”。因此,上述这一品牌减肥胶囊的广告行为,其本身就是一种与法律相悖的行为。

有关专家也提醒,肥胖和减肥是一个世界性的难题,除了那些必须进行医学临床干预的继发性肥胖患者外,大多数的单纯性肥胖的人,应该采取综合的措施,如平衡膳食、科学运动、心理调节等减肥方法。所以,消费者切勿轻信诸如名星代言的减肥效果说得天花乱坠的任何保健品。切记:减肥须理性,盲目损健康!

美颜知识

避免鱼尾纹
关键在预防

■江兆云

眼睛是心灵之窗,在五宫中,眼睛的地位非常重要,一双神采奕奕的眼睛会使人看上去格外年轻靓丽。

可有些人发现,自己的眼睛不像以前那么美丽动人了,眼角细纹使人想笑而不敢笑。别着急,这里就向你介绍一些美图妙方。

眼角三道鱼尾纹的出现,可以说是脸部衰老的第一信号。这是因为眼睛周围的皮肤是身上最薄的,而且含脂肪量少,眼睛周围的肌肉属于环状肌,无法提供相互的支撑,如果其中任何一部分出现松弛的话,整个框架就会受到影响。如果常常眯眼睛、眨眼睛、皱眉、大笑,或是骤然减轻体重,皮肤没有足够的时间适应体内

脂肪量的改变,还有在化妆或卸妆时,用力拉扯皮肤,以及在干燥环境中,没有及时补充肌肤丧失的水分,都会造成眼角细纹的诞生。如果是由于表皮缺水缺营养造成的,那么优质的眼霜可以抚平;但如果是真皮层的胶原蛋白和弹性纤维变薄变细而出现皱纹,那就是迈入衰老的门槛了,是使用任何眼霜都挽救不了的。所以,对于眼部细纹,关键在预防。

首先要避免夸张的表情,改掉频繁眨眼睛和眯眼睛的坏习惯。阳光强烈时不妨戴上太阳镜,视力有问题应立刻配戴合适的眼镜。

其次是每天按摩眼部肌肤。这要在清洁与滋润的基础上进行。动作要轻,更不要用力拉扯。注意上部要从里往外按摩,下部要从外往里按摩。



中国华融资产管理股份有限公司与浙江浙农锦城资产管理有限公司债权转让通知暨债务催收联合公告

根据中国华融资产管理股份有限公司与浙江浙农锦城资产管理有限公司签署的《债权转让协议》,中国华融资产管理股份有限公司已将其对下列债务人及其担保人享有的主债权及担保合同项下的全部债权(包括但不限于担保债权、违约金债权、损失赔偿权、利息债权及转让方已经缴纳的诉讼费、保全费等)依法转让给浙江浙农锦城资产管理有限公司。中国华融资产管理股份有限公司与浙江浙农锦城资产管理有限公司联合公告通知各债务人及担保人以及其他相关各方。

浙江浙农锦城资产管理有限公司作为上述债权的受让方,现公告要求下列债务人及担保人,从公告之日起立即向浙江浙农锦城资产管理有限公司履行主债权合同及担保合同约定的偿付义务或相应的担保责任。

特此公告

中国华融资产管理股份有限公司
浙江浙农锦城资产管理有限公司
2017年7月26日

中国华融资产管理股份有限公司联系人:邱海舟 联系电话:010-57809340 地址:北京市西城区金融大街8号
浙江浙农锦城资产管理有限公司联系人:金波宇 联系电话:0571-85283163 地址:杭州市滨江区泰安路199号浙江农大厦

附:转让清单				
序号	借款人	借款合同编号	担保人	担保合同编号
1.	安吉利利制品有限公司	52012014280551、52012015208680	安吉利利制品有限公司、陈建平、冯晓芳	ZB520120140000095、ZD520120140000018 19999837.11

中博建设集团有限公司卢子林遗失一级建造师注册证(注册证书编号:00181759,注册号:浙133091021466,专业:建筑),声明作废。

仙居县前王杨梅专业合作社,税号331024661749131,遗失已开具作废浙江省普通发票3份,代码133101520322,号码00579674、00579676、00579677,声明作废。

遗失2016年10月10日由台州市市场监督管理局经济开发区分局核发的台州经济开发区塞克加日用品店营业执照正本、副本,注册号为331001600128940,声明作废。

杭州雅驰贸易有限公司,遗失由杭州市工商行政管理局上城分局2010年08月04日核发的注册号为330102000062255的营业执照副本,声明作废。

杭州雅驰贸易有限公司不慎遗失企业公章一枚,声明作废。

临安橙橙水果店,注册号为330185600449770不慎遗失由临安市市场监督管理局2016年10月25日核发的营业执照副本一份,声明作废。

杭州德瑞特文化创意有限责任公司,遗失杭州市工商行政管理局下城分局2017年05月04日核发的统一社会信用代码为91330103MA28R138X的营业执照副本,声明作废。

淳安县白洋商务服务有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州三爱友源生物科技有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

房屋租赁合同解除通知

崔银飞(360281197909081037):杨瑛与崔银飞2013年4月9日签订了关于诸暨市丰南路20号房屋(除地下室店面)的《租赁协议》,根据合同条款崔银飞已严重违约,现杨瑛正式提出即日起解除与崔银飞签订的《租赁合同》。

特此通知

杨瑛

2017.7.26