

炎炎夏日，你防晒了吗

■记者许瑞英

家住杭州的李先生，最近很“受伤”，只因脸上身上又红又肿，疼得碰都碰不得，医生诊断后认为，李先生是被紫外线灼伤了。

原来，前段时间，李先生陪家人去海边度假，从阴雨连绵的杭州到碧海连天的三亚。甫一到酒店，李先生马不停蹄就带着孩子去海边撒欢。李先生光着膀子在海滩上晒了一中午，起初只感觉皮肤热辣辣的，没太在意。晚上睡觉时，李先生的脸上、肩上皮肤又红又疼，就连衣服摩擦都疼痛难忍，还伴有头晕、乏力的症状。李先生很纳闷，就晒了那么几个小时太阳，怎么会伤得这么严重？

为此，记者咨询了省立同德医院医学博士、整形外科主任钱坚革医生。他说，李先生的症状是典型的紫外线灼伤，也就是

“晒伤”。

夏天来临了，为何要防晒？哪些人需要防晒？防晒又有何方法？

夏天来临，为何要特别注意防晒

钱医生说，防晒，说穿了就是防晒紫外线，因为当皮肤接受紫外线过度暴晒后，会损伤表皮细胞。过度暴晒也会加速色素合成，使皮肤变得干燥，让真皮层中的弹力纤维受损，致使产生细纹；在强烈照射下，还会造成肌肤发炎、灼伤，甚至有可能变成色素性的皮肤病等。

被晒伤后，会有什么症状

在一次性较长时间紫外线照射皮肤后，皮肤会出现弥漫性红斑（晒斑），颜色鲜红，皮肤肿胀，严重者还会起水疱，在日晒后第二天皮肤红斑反应达到高峰。经一周左右红斑消退，有落屑和色

素沉着，自觉皮肤灼热疼痛严重者，伴有全身反应，如发热、头痛、乏力、恶心和全身不适，甚至出现心悸、谵妄与休克。

钱医生说，肤色较白的人，被晒后很容易出现红斑却不容易晒黑；相反，肤色越黑日晒红斑就不容易出现，却更容易晒黑。

防晒，不分男女

夏天一到，爱美的女士们防晒意识越来越强，纷纷祭出防晒霜、防晒衣、遮阳伞等防晒法宝。那么，男士需不需要防晒？钱博士说，无论男女，都需要防晒！

他告诉记者，很多男士可能跟李先生有一样的想法，男人嘛，何必要防晒，最好晒成古铜色的皮肤不是更MAN更酷，殊不知，暴晒对皮肤有很大的伤害。嫌麻烦，为了酷而损害自己的健康，久而久之皮肤免疫功能将下降甚至致癌，那就一点都不酷了。

少年儿童，更需要防晒

不仅成年人需要防晒，钱医生说，少年儿童更需要防晒，因为儿童经常在太阳下面活动，也更缺乏防晒的意识。有研究认为，一个人在20岁之前可能吸收了一生90%的紫外线。因此，对家有宝贝的爸妈们来说，千万不要错过了宝贝们一生中最重要的防晒阶段。

正确的方法，能让防晒事半功倍

钱博士说，光有防晒的意识还不够，要掌握正确的防晒方法，才能让防晒事半功倍。

暴露在阳光下的皮肤，防晒霜是必不可少的。几十分钟的暴晒就可能让你一年的抗衰老护肤前功尽弃。

当您出门在外时，别以为戴着帽子或置身于阴凉处就能避开紫外线，反射光中还有超过

1/3的部分为紫外线。其实，冬天也要做好防晒。

当您购买防晒霜时，要确保SPF≥15，并且能同时抵抗UVA和UVB。要想知道实情，最好的办法就是看看商品上的活性成分列表，看是否包含了有效的UVA和UVB阻断剂。欲知有哪些最有效的UVA和UVB阻断剂，您必须学习有关的知识。

戴墨镜可以防止紫外线，但它避开了UVB却避不了UVA。因此，钱医生建议，在炎炎夏日，尽量不要在早10点至午后4点阳光最强的时候，在室外活动和工作。

化学防晒剂在烈日下会很快失效。如果外出时间在10点~13点之间，面部裸晒半个小时以上，应该重新洗面、洁面，涂抹防晒霜。

只用防晒品还不够，伞、帽子、墨镜、衣服都必不可少，都是物理防晒品。



耳闻目睹

别被免费美容 “忽悠”

■孙建新 胡市轩

爱美之心，人皆有之。随着生活条件的改善，人们对“面子”问题越来越关注，去美容院享受各项护理成了湖州市中心城区不少爱美女性的选择。尤其一些美容院以开张、店庆或新品牌上市为名，口头向消费者承诺“免费美容”、“免费化妆”，吸引了一部分年轻女性前往体验，但其中却暗藏陷阱。

“小姑娘，来做个免费美容吧，不收一分钱！”在湖州中心城区红旗路、观凤大厦、新天地等多处写字楼，经常可以看到美容店服务人员走上街头，拿着“免费美容券”往行人手里塞。他们拉着过路女性抛出“免费体验”、“免费试做”、“店家优惠”等诱惑进行美容促销活动，使一些年轻女性特别是女学生，经不住美容院服务人员的甜言蜜语和“热情诚恳”的邀请，情不自禁地踏进这些美容院，由此也引发了许多消费纠纷。

市民葛小姐有一次途经湖州中心城区红旗路的麦当劳餐厅门口，被好几位年轻小伙子拉住，跟她说有免费的面膜可以体验。在百般劝说下，葛小姐跟着他们来到了观凤大厦内的一家美容院。一进去，几位美容师很热情地招待了她，又倒水，又讲美容常识，还做起了面膜，可是做完以后，却要葛小姐付1880元。顿时她傻眼了，一问才知道，面膜是免费做的，但是美容产品要顾客自己买，这1880元是美容产品的价格。葛小姐觉得自己上当了，可是美容院说产品已经拆开了，坚持要她付钱。最后，为此事葛小姐向当地吴兴区市场监督管理局投诉，后在市场监管人员的积极干涉下才得以“和解”。而当事的美容院因涉及虚假宣传误导消费者被立案查处。

葛小姐的遭遇并不鲜见，笔者从湖州市市场监督管理局了解到，近年来经常会接到类似投诉，内容也如出一辙，都是以免费美容、免费测试皮肤等名义将市民引诱到美容店，给其做所谓的“免费美容”，事后强行要求付钱。据悉，免费美容在寻找目标时针对性很强，往往选择一些在校或即将走向社会的青年女性。鉴此，市场监督管理部门提醒这部分消费人群：一定要提高自我保护意识，须知天下没有免费的午餐，切莫被路边所谓的免费美容宣传所蒙蔽，如发生强行拉客，应及时报警或投诉。另外，也奉劝商家要树立诚信经营的理念，规范自己的经营行为。

美丽观点

读书是做内美容

■张枫

周末，老公陪我一起去一家超市购买化妆品，一进门，就遇到几年没有见过的朋友小美。没等我俩说话，老公脱口就夸赞起她来：小美越长越年轻，越长越漂亮了，看上去至少比我小10岁。

我不怪老公实话实说，其实我也有同感。我们俩虽然同岁，看上去她确实比我年轻漂亮，不但肤色红润，就连谈吐也变得文雅大方。我问她这些年用的什么牌子的化妆品，皮肤保养得这么好？她却告诉我：“其实用的化妆品很一般，主要是这些年养成了爱读书的习惯，用书洗尽铅华呈素姿。”

原来，这些年小美去了一家医院做前台咨询。工作中，因为性格大大咧咧，说话口无遮拦，没少跟病人发生口角。惹领导生气不说，小美自己也非常苦恼。一次偶然的机会，她听了一个读书与做人的报告会，其中有这样一个故事，非常触动她的心灵：春秋时期，鲁国的闵子骞拜孔子为师，刚开始时，闵子骞脸色干枯，但过了一段时间竟然变得红润起来，使孔子大为奇怪。据闵子骞说，他在没读书之前，一心想着要做达官贵人，因此寝食不安，脸色变得枯槁，如今静心读为人处世的书，能明辨是非，知美丑，因而心平气和，临事不惊，脸色自然变好了。

听了报告，小美觉得自己找到了苦恼的“病因”：挣钱心切，淡忘了读书学习修身养性。于是从那天开始，便制定了读书计划，抽出一切的业余时间博览群书。说来也怪，读着读着，不但自己情绪稳定了，连精神状态也大为改观，说出的话，与以前相比更是判若两人。她告诉我：“读书美容的作用能祛除俗气，以读书来涵养性情，展露于外的，自然是一种儒雅的书卷气。”

是啊，小美说得没错，这个社会，人们脸孔上多的是俗气，少的是书卷气，多少人一味地想靠化妆品留住青春，留住容颜，提高品位，可是真正的美容，其实不在外表，而在内心。做一个淡淡的女子，用闲暇时光去丰富自己的内心，读一本书，品一杯茶，赏一束花，淡淡地享受生活，不一定琴棋书画样样精通，只是要让自己多明白一些事，读书多了，懂得便多了；懂得多了，气质便高雅了；气质高雅了，容貌自然不一般了。如此美容，是再好的化妆品也修饰不出来的。

分手后，我和老公去了一趟书店，把买化妆品的钱，全部换成了书。老公不解，我告诉他，自己不想做金玉其外的女人，与书为伴，才能美得别致，美得清新。

流行男女



美人才调

穿西装不扎领带

■旗王

我是一个地道的百分之百的白领，作为一个白领，老百姓眼里最主要的标志就是西装革履一尘不染。我也穿西装，可是和别人不一样的是，我从不扎领带。

记得大学毕业第一次去应聘，面试的单位是我们当地一家小有名气的体面公司，之前老妈老爸一再嘱咐我道：“在人家公司上班的可都是白领，你去面试可不能穿得太随便太寒酸了，不要让别人瞧不起。”

于是，我脱下穿了多年的运动服，换上了一套刚买来的西装，外带一条领带。这西装没费事就套在了身上，领带就不那么好扎了，因为工人出身的老爸老妈这辈子都没穿过西装扎过领带，而我还在小学时戴过自己的红领巾，如此一家三口忙乎了好半天，那领带也没扎好。最后还是我灵机一动，上网搜索怎么扎领带的方法，然后照葫芦画瓢，左三圈右三圈的扎了半天领带，这才总算扎出了个样子。我往镜子面前一站，老妈在一旁乐得眼睛都眯成了一条缝道：“瞧瞧，别看我儿子长得憨厚，这西装一穿领带一扎，还是个白领的样。没问题儿子，你就是个做白领的料。”

其实他们并不知道，扎上了这条领带，我总觉得自己仿佛受了什么束缚似的，感觉不自在。脖子上平白无故地让一条带子给紧勒着的滋味并不好受，总想着要脱离这种束缚，以致于面试时公司的面试官忍不住多看了我几眼，心想这孩子怎么头总是动来动去的，别是太紧张了吧？

好在我运气不错，最后如愿以偿进了这家白领如云的公司工作。要命的是公司里还真有一条不成文的规矩，员工上班必须穿西装扎领带脚踏皮鞋，说这是代表公司的形象。穿西装没问题，扎领带这项每天必做的功课对我来说几乎就是拦路虎，可怜拙手笨脚的我再怎么扎也没别人

的领带扎得好看扎得漂亮。我不得不悲哀地想，恐怕自己是这个世界上最难看的男人，干脆就别费那个劲了，管它三七二十一呢，一条领带随便便往脖子上一扎，我就这样怎么着？

领带扎得很难看，别人见到我自然要多看我两眼，没几天经理也盯上了我，隔天就找我谈话：“小王啊，你到我们公司工作以来表现一直不错，就是个人形象方面差了些，你看你这领带扎的，啧啧，跟小学生系红领巾似的，就是你女朋友看了也会不高兴的。不会扎领带的话，可以请同事们教教你嘛！以后注意点好不好？”

经理的一番话本是好意，可是在一条领带的问题上小题大作上纲上线，让我反而不乐意起来。公司的员工守则上可没有不扎领带不让上班这一条，我这领带是扎不好，干脆我不扎了，也省得惹眼成了大家观看的西洋镜，难道公司会为不扎领带炒我的鱿鱼不成？这么一想，我干脆破罐子破摔，连领带也懒得扎了，到也随便。

这么一来，人人都对我刮目相看，经理见到我也连连摇头，又不好再说我什么。又过了几天，天突然热了起来，公司的中央空调还没开，周围的同事上班时热得一个额头冒汗，开始扯松自己扎得紧紧的领带，只有我泰然自若神定气闲。榜样的力量是无穷的，第二天，居然有两位同事也学我的样，上班不扎领带就来了。接着更多的人不约而同地脱离了那条束缚着我们脖子的领带。最后有一天，我惊异地看到我们经理的脖子上竟也不见了他那条一年365天都紧紧扎着的漂亮领带。我这才终于明白，这是个在所有人共同默契中约定俗成的结果，这是因为穿西装不扎领带真的是很舒服，很自由，更无大碍。

一句话，穿西装不扎领带，少了一份拘谨，多了一份潇洒和自在，何乐而不为？穿西装也可以不扎领带，由我开了个头，实践证明，其实也不错。

踮起脚尖投篮，一定是手感无比柔和，传球无比惊艳，转身无比快速。当你嘲笑他满身肥肉时，他微微一抖，拿下两分；当你再嘲笑他满身肥肉时，他又微微一抖，又一个助攻。在现役NBA中，大宝贝戴维斯、甜瓜安东尼、雷蒙德·菲尔顿、鲍里斯·迪奥、扎克·兰多夫等，都是这种令人又爱又恨的“灵活的死胖子”。

无疑这是一种独特的魅力！既然如此，你还有必要惨兮兮地回到“楚王好细腰，宫中多饿死”的年代去吗？

您今年来了11次啦！



■王珍

和“救生圈”。

当然，随着人们生活水平和文化素质的不断提高，东施效颦也不再仅仅是简单地皱个眉头、捂个心窝那么单一、拙劣了，效颦的技巧、手段、途径更加高明和多样化。比如，拉个皮、隆个鼻、抽个脂、去个眼袋等弄个微整形，比我们感冒发烧去医院挂个盐水还方便，飞赴韩国整个容也不是什么大不了的事了。甚至有人还很下得了手地对自己的身体动刀真剪，像对一块烂冬瓜烂茄子一样，任意切割。所以，这个年头自称或者互称“美女”的越来越多，美女不再稀缺而是如云了。

但人造美女和天生丽质的美女还是有区别的，因为凡是人造者，都得有个模式，而标致可拷贝的明星脸也就那么几张，所以，美女很多而有个性者不多。一个模子里制造出来的美女，也许也能悦目，但似曾相识的感觉却不可能让人惊艳，只会令人审美疲劳。当满大街都跑着西施时，说不定物以稀为贵的本色东施反倒能让人耳目一新了。

时代不同，价值取向不同等因素，都会导致审美标准有所调整。有人喜欢浓眉大眼，也有人钟情柳叶眉丹凤眼；有人喜欢跟林黛玉类型的女人谈恋爱，哪怕过把瘾就死，也有人想要薛宝钗那种善解人意、在各种复杂的人际关系中游刃有余的女人。所以，非要把脸若银盘的薛宝钗弄成弱不禁风的林黛玉，很有可能就是得不偿失、弄巧成拙。

日前告破的温州特大卖淫案中，那些为了“卖相好”而数次赴韩国整容，将自己打造成中外混血儿模样之类的堕落女，显然和我们所讨论的审美观无关，那是道德和法律层面的话题。

回到审美意义上来说，我们应该感谢这个多元而宽容的年代，不管是天生丽质的，还是后天修炼心灵的；不管是活泼的还是文静的，只要你是健康的、善良的、有道德操守的人，都可能是环肥燕瘦，各具风情。

所以，如果上天让你做胖子，你就认命安心地做个快乐的、温暖的胖子

吧。或者，你也可以靠后天锻炼，把自己炼成一个“灵活的死胖子”。比如在篮球场上，“灵活的死胖子”一直是无法解地存在着，无论是站着抢篮板，还是

杭州同景裕纺织品有限公司注销清算公告

杭州同景裕纺织品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。

金帝联合能源集团股份有限公司减资公告

经本公司股东大会（出资人）决定，本公司认缴注册资本从23600万元减至12000万元，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。

金帝联合能源集团股份有限公司

刘若波，本所根据杭州市西湖区翠苑新村四区11幢3单元102室在地图中查看房屋产权人及共有权人的申请，受理您的户口迁移问题。因您的具体住址不明，无法送达相关法律文书，现依法向您公告送达《告知书》，限您自公告发出之日起60日内到本所领取，逾期即视为送达，我们将依法处理您的户口迁移。

翠苑派出户籍室

常山农信联社： 构筑立体廉洁警示网

为不断推进“依法治社”工作，常山农信联社创新推出“三连环”套餐模式，构筑立体警示网，取得广泛好评。一是全员每日一警示。该社每天早上8:00准时向300多位员工发送廉洁自律短信，提醒党员干部特别是领导干部廉洁从政。二是客户经理开机一警示。三是综合柜员开机一警示：“不得白条抵库，账实不符”。该社100多名综合柜员，只要每天上班打开电脑，就能看到类似这样滚动的提示语，时刻提醒综合柜员在办理业务中要严格按照业务流程操作，确保业务的真实性及业务处理的合规性。江幸幸

江山农商银行： “随手拍”倡导文明行风

近日，为提升员工文明素养，江山农商银行开展了“不文明行为随手拍”倡导文明行风活动。全行员工通过自己手中的相机、手机等工具，随时随地把发生在身边的不文明行为拍摄下来，通过他人监督和自我约束相结合，引导大家自觉告别不文明行为，树立良好的文明习惯。

桌子上文件乱堆乱放、不文明停车、下班后电脑没关机……这些都是江山农商银行征集到的员工不文明行为的点滴镜头。为调动参与积极性，图片一经采用将给予相应的稿酬奖励。本次活动旨在通过监督不文明行为，倡导员工正行风、促服务、树形象，提升该行市场竞争力。何澄

债权转让公告

温州银行股份有限公司已将合同号为903002013个贷字00088号、903002014个贷字00274号、903002013个贷字00103号、906002014个贷字00059号、905002012个贷字00052号、905002012个贷字00048号、905002013个贷字00084号、905032013个贷字00007号、905032013个贷字00006号共9笔债权及相关权益转让给浙江省浙商资产管理有限公司，并将此事实通知各借款人、担保人及相关责任人。债权转让双方现公告要求各“义务人”立即向浙江省浙商资产管理有限公司履行合同约定或法院判决的全部义务。

温州银行股份有限公司
浙江省浙商资产管理有限公司
2015年7月8日

解散清算公告

上虞市益佳贸易有限公司股东会于2015年7月2日决议解散，并与同日成立公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内，向本公司清算组申报债权。联系人：王莹