

去年没用完的防晒霜
能不能接着用

进入夏季,紫外线逐渐增强,很多人会找出去年夏天囤货又没用完的防晒霜,想着继续用一用,但又担心接着用会“烂脸”。
那么,经过一段时间存放的防晒霜还能用吗?它的防护力还有吗?用防晒霜需要注意哪些事宜?今天一文说清楚。

去年的防晒霜 能不能用分情况

化妆品的货架期一般是3年,也就是说,只要保存得当,没有开封的化妆品在这3年中的任意一天开启,都可以放心使用。
但防晒霜是一种较为特殊的化妆品,它不是直接让皮肤变得更年轻、更健康,而是为皮肤提供保护。判断存放一段时间后的防晒霜是否还有防护力,可以参考以下几个方法。

未开封

未开封的防晒霜,只要在生产日期后3年内、没有明显的霜体异常(例如水油分层、豆腐渣样),基本可以正常使用。如果不放心,可以取少量的防晒霜涂在耳后,15分钟后观察皮肤有没有不良反应,例如刺痛、红肿、发痒;一切正常的话,就可以放心使用了。

已开封的摇摇乐防晒霜

摇摇乐防晒霜即内部有小钢珠的防

防晒霜,摇晃时可以听到小钢珠的声响。这类防晒霜正常时就是水油分离状态,需要用力摇10次左右再使用。
因为油层在上方起封闭作用,基本不用担心霜体变质的问题。做好耳后测试后,同样可以正常使用。

已开封的乳液型防晒霜

乳液型防晒霜如果存放超过6个月,可能已经超过了产品的开封后保质期,不建议再继续使用。
化妆品包装上一般印有开封后保质期标识,6M为6个月,12M为12个月。
如果存放时间没有超过6个月,也要结合存放环境具体判断。当存放环境干燥、阴凉,如常温下的抽屉、柜子里,可以结合耳后测试,酌情使用。当存放环境潮湿、高温,如浴室,则不建议继续使用。

为什么防晒霜会失效?

防晒霜由很多不同功用的化学成分组成,任何成分的变化都有可能影响防晒霜的防护效力。
防晒剂:最重要的成分,吸收或反射紫外线,可能因缓慢分解而失去保护能力。一些防晒剂可能经过颗粒处理(如纳米化、片层化)、包裹处理(如使用多孔材料包裹)等,处理技术同样会改变防晒剂的稳定性。
溶剂:用来溶解防晒剂,一般为油脂成分,比较稳定。但溶剂也有可能染菌变质、挥发,造成防晒剂析出,影响使用。
成膜剂:用来在皮肤表面形成均一稳定的防晒膜,帮助防晒剂均匀分布在皮肤上。好的成膜剂对于防晒霜来说也很重要,但常常被忽视。试想,如果一把伞表面全是漏洞,也无法隔绝雨滴。如果成膜剂变质,就像给皮肤打了一把满是漏洞的遮阳伞,起不到应有的防护效果。
乳化剂:帮助水相与油相互溶。如果乳化剂失效,乳化体系崩溃,防晒霜会呈现水油分离的外观,难以使用。有小钢珠的摇摇乐防晒霜本身即为水油分离状态,基本不用担心这一点。

使用防晒霜 注意4点

注意用量

防晒霜的正常用量是全脸每次使用大概1元硬币大小的霜体。如果每天使用,大概要在1个月内用完1瓶30mL的防晒霜。如果用量不足,也会减弱防晒霜的防护力。

阴天也要做好防晒

阴天的紫外线辐射强度只比晴天低约20%,同样可能造成皮肤损伤。

户外记得定时补涂

户外时,建议每两小时补涂一次防晒霜,同样使用1元硬币大小的量。

及时清洗卸妆

日落后,建议尽快清洗掉防晒霜。特别是防水的防晒霜,建议使用卸妆油清洗。

另外,需要注意的是,在紫外线强烈的夏季、正午,更推荐室内躲避阳光、户外使用硬防晒手段(遮阳伞、防晒帽、防晒服、墨镜、口罩)遮蔽阳光,涂防晒霜只是辅助手段。
最后,希望你在享受户外活动时,做好防护紫外线的措施,安心度夏,无惧阳光。

(健康中国)

夏天多吃这些食物 真的有好处

“万物至此皆长大”,立夏节气已过,大自然也变得更加热烈起来。当我们以现代营养学视角重新审视立夏节气时,会发现古人的养生智慧与当代科学形成了奇妙共振。从《黄帝内经》的“夏气者病在脏”到现代营养学的膳食纤维研究,从《齐民要术》的时令食谱到分子营养学的抗氧化理论,中国人在二十四节气的轮转中,早已将天人合一的哲学理念融入日常饮食。

古人“饮食有节”的智慧在立夏习俗中充分显现。江南有“立夏见三新”的说法,指导人们食用樱桃、青梅、麦子等时令作物。这些食物富含维生素C、多酚类物质,能增强人体抵抗力。福建有“吃虾面”的习俗,虾肉提供优质蛋白,面条补充碳水化合物,形成完美的营养搭配。“立夏秤人”的民俗看似游戏,实则包含体重管理的原始智慧。现代研究表明,夏季人体基础代谢率提高5%—10%,这种习俗暗合能量平衡原理,提醒人们注意夏季饮食节制。

从“立夏蛋”习俗也能看到人们补充营养的智慧。民间认为“立夏吃蛋,石头踩烂”,鸡蛋提供的优质蛋白和卵磷脂,确实能增强肌肉力量。客家人立夏烹制的“立夏羹”,将肉类、时蔬、豆类熬煮成汤,符合食物多样化的现代营养原则。

古代医家对立夏饮食还有“增酸减苦”建议。唐代孙思邈在《千金要方》中主张“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气”。夏季高温导致消化酶活性降低,酸味食物中的有机酸能促进胃液分泌,增强食欲,避免苦夏的发生。

值得关注的天然酸味食物

番茄

富含番茄红素和有机酸,可刺激胃液分泌,缓解夏季食欲不振。《本草纲目》记载其“生津止渴”。推荐制作番茄炒蛋、番茄汤或凉拌番茄沙拉。

柠檬

柠檬含维生素C、柠檬酸等成分,可制成柠檬水或柠檬蜂蜜茶,每日晨起饮用有助消化。也可与海鲜搭配,如柠檬虾能去腥提鲜,酸性物质还可促进钙质吸收。

山楂

中医认为其能“消食化积”,可泡制山楂茶或制作冰糖葫芦,缓解夏季腹胀。现代研究证实其所含黄酮类物质有助于调节血脂。

猕猴桃

维生素C含量非常高,可直接食用或拌酸奶,以增强免疫力。

除了天然的酸味食物,也可以选择发酵类酸性食物。酸奶含益生菌和乳酸,建议选择无糖酸奶搭配蓝莓、燕麦,可维护肠道菌群平衡。冷藏后食用清凉解暑,但应避免空腹食用刺激肠胃。酸梅汤也非常适合夏季饮用。古法配方酸梅汤含有乌梅、山楂、陈皮等,煮沸后冰镇饮用,兼具生津祛湿功效。

烹饪增酸技巧及饮食搭配

醋的使用

凉拌菜和炒菜时可加陈醋、香醋或米醋,如醋溜土豆丝、凉拌木耳、大拌菜等,酸味能激活味蕾。炖肉时加1勺醋,可使肉质更软嫩并促进矿物质溶出。出锅时淋一勺锅边醋,还能起到增鲜除腥的作用。

果酸入菜

菠萝咕咾肉利用菠萝蛋白酶分解蛋白质,酸甜口感开胃。芒果青木瓜沙拉用青柠汁调味,补充维生素的同时促进消化。

酸味可与甘味食物搭配,如山楂配红枣、柠檬配蜂蜜等,可滋阴润燥。酸性饮品建议常温或微凉饮用,避免冰镇过度损伤脾胃。

需要注意的是,胃溃疡患者要控制柠檬、山楂等强酸性食物的摄入量。糖尿病患者要注意酸味食物中可能含有的糖分。

(中国疾控中心)

我践行我学习

社会主义核心价值观

人民有信仰 国家有力量

富强 民主 | 自由 平等 | 爱国 敬业

文明 和谐 | 公正 法治 | 诚信 友善

北京 丰台

FENGTAI BEIJING

和谐

以和邦国，以谐万民。
——《周礼·天官·大宰》

和谐好比国之气血，为社会补给能量，给国家增强活力。社会和谐是中国特色社会主义的本质属性，是国家富强、民族振兴、人民幸福的重要保证。