

# 关于防晒霜 你知道多少



## 家庭沙龙

### 全民打拐(上)

#### 姗姗来迟的“神器”

谭仁和(市建设路安培中心家属院)

“这款‘神器’让‘人贩子’成为过街老鼠”，当看到这则令人振奋的消息时，我激动不已：一是为它点赞，再是有一种相见恨晚之感。

1996年3月10日中午，女婿小刘匆匆地赶到我家，说女儿荣生在许昌市襄城县十里铺赶集时与他走失，女儿荣生患有弱智。我和老伴一听，如五雷轰顶，怕她落入人贩子虎口，报案后立即将两人分成6个组，每组两人，打印“寻人启事”1200份，以丢失地为中心，到周边十几个县、市、乡镇的汽车站、火车站张贴，有的还到人烟稀少的山沟去寻找，连郑州、焦作、三门峡等地也有我们的身影。

在寻人过程中，我和老伴苦不堪言，心力交瘁。老伴体弱，晕过几次，那失去亲人的滋味旁人难以体会。由于寻人手段落后，又无“神器”显威，最终未果而终。爱女失踪20载，活不见人，死不见尸，每年3月10日这天，我和老伴就相视无语，以泪洗面。

值得庆幸的是打拐“神器”问世，我交代家人一旦手机弹出儿童失踪信息，再忙也要先顾四周寻找，若无目标立即转发出去，让人贩子无处遁形、束手就擒，同时也许能从中顺藤摸瓜，解救出我那可怜的女儿呢！

#### 打拐，时刻准备着

田晓泉(卫东区雷锋小学)

儿童是祖国的花朵，父母的心头肉、掌上明珠，但是每年都有许多儿童被拐卖。有了儿童失踪信息紧急发布平台强大的信息传播能力，相信能够救回许多被拐的孩子。为此，我们应做好准备，一见

失踪儿童信息弹窗，立即留意身边遇到的可疑细节，有线索立即报警，没有线索立即转发弹窗信息。

不时做好准备，人贩子就会在许多善良勇敢的人们眼皮底下大摇大摆经过，把孩子拐走。不时做好准备，我们自己、亲戚朋友的孩子，就有可能哪一天被人贩子拐走。为此，我呼吁，每个人都留意手机弹窗信息，动动手指，就有可能救回一个被拐的孩子，挽救一个家庭。

#### 全面打拐出重拳 凝聚社会正能量

吕府刚(叶县县委办公室)

拐卖儿童犯罪令人深恶痛绝，公安部建立儿童失踪信息紧急发布平台是一项顺民意、得民心的惠民工程。通过互联网织就“天罗地网”，探索打击拐卖儿童犯罪的有效途径，让全民打拐成为可能。当然，遏制拐卖儿童犯罪，必须多管齐下、标本兼治，我建议，一是完善法律法规，加大打击拐卖儿童者的法律责任，斩断买方市场。保持对拐卖儿童犯罪严打态势，全力挤压买卖双方的市场空间。二是完善机制重预防。建立儿童失踪应急预案机制，孩子失踪后，启动紧急寻人机制。通过公安部儿童失踪信息紧急发布平台有效发动群众，让犯罪分子无处藏身。三是完善保障重民生。健全弃婴和孤儿社会抚养保障机构，建立更多收养无主儿童的庇护、抚育场所，减少流向贩卖市场的无主儿童数量。

夏天，防晒成了很多人关心的话题。说到防晒霜，大多消费者喜欢选择防晒指数SPF值高的。不过，央视5月24日报道，美国消费者团体专业杂志《消费者报道》的调查显示，市面上很多防晒产品的效果，并非如宣传那般那么好。标称50的防晒指数实际只有8，差距巨大。防晒霜产品应该怎么选怎么用？记者采访了国家化妆品质量监督检测中心高级工程师曲梅、江苏省中医院皮肤科副主任医师薛燕宁，听听他们的专业建议。

#### 央视曝光 知名品牌指数标50实测仅8

据5月24日央视《消费者报道》的调查显示，测试了65款标称防晒指数达到30的防晒产品，有43%未达标。比如，知名品牌“香蕉船”和“CVS药房”的儿童防晒霜，标称防晒指数为50，但实测只有8。被点名的两家公司，则坚称自己的产品没有问题。

#### 看花眼？先弄清几个概念

在选购防晒霜时，不少消费者最为关注的就是SPF指数。曲梅介绍说，简单来说，SPF就是皮肤抵挡紫外线的时间倍数，SPF指数×20(固定值)=涂抹防晒霜后可以在阳光下逗留的时间。比如SPF指数为15的防晒霜，就表示使用该指数的防晒霜后，可以在阳光下逗留300分钟。

在防晒霜的标识中，除了SPF，消费者最长见到的标识就是PA了。两者有什么不同呢？据悉，防晒霜上的SPF表明的是防中波紫外线UVB的能力，而PA表示防长波紫外线UVA的能力。

据了解，中波紫外线UVB会刺激黑色素生成，而长波紫外线UVA则会使皮肤衰老，生出皱纹等。

#### 怎么选？听听专家的观点

办公室工作：SPF15、PA+

普通户外工作：SPF30、PA++

高原或海边旅游：SPF50、PA+++

不少消费者看来，防晒霜的SPF值越高，防晒效果就越好，有的厂商便推出了高SPF产品。曲梅提醒，过高的SPF也意味着该产品中大量使用了紫外线吸收剂和散射剂，而过高含量的吸收剂和散射剂，给皮肤造成的刺激的可能性较大，容易导致过敏等问题。

薛燕宁强调说，比起UVB只是晒黑，让皮肤衰老的UVA更可怕，建议选购时关注PA值。在室内也要防晒，因为玻璃能挡住紫外线UVB，却挡不住紫外线UVA。即便阴天下雨时，UVA也可以穿过云层到达地面，透过窗户穿透表皮到达真皮浅层，引起各种光敏性疾病，也是引起皮肤光老化的罪魁祸首。另外，紫外线可通过空气折射，从不同角度对皮肤构成伤害，应该注意全方位防晒。

“在办公室工作也需要擦防晒霜，选择SPF15、PA+就可以了，普通户外工作的可以选择SPF30、PA++，而在高原工作或到海边旅游等情况就必须进行严格防晒，最好选择防晒等级高的，如SPF50、PA+++。”

#### 孕妇能不能擦防晒霜

85后孕妇张女士怀孕后素面朝天地，每天用清水洗脸，连乳液都不擦，更别提防晒霜了。“听说化妆品都含有化学成分，对皮肤有刺激，对宝宝不好，全戒掉了。”

薛燕宁表示，很多准妈妈都认为孕妇

根本不能碰防晒霜等物品，结果夏天一过，满脸斑痕。孕期由于激素的分泌影响，准妈妈其实特别容易长妊娠斑，如果再不注重防晒，就更容易诱发妊娠斑了。

薛燕宁介绍说，孕妇可以选择“物理防晒霜”，它不含紫外线吸收剂，只是起屏障作用，不会对皮肤造成刺激，不过物理防晒霜晚上一定要用卸妆产品才能洗净，孕妇也可以选择儿童使用的防晒霜，“如果实在担心防晒霜的安全，孕妇最好选择遮阳伞、草帽、长袖衣服等防晒用品”。

此外，防晒霜的品牌已延伸到刚出生的婴幼儿了。薛燕宁认为，防晒剂安全性试验尚未涉及小于6个月婴儿，不建议婴儿使用，儿童最好选用各品牌儿童专用系列。

#### 男性不需要擦防晒霜？

林女士夫妇俩不久前去马尔代夫度假，林女士擦了防晒霜下海浮潜，只略微晒黑，而丈夫嫌麻烦没擦，脖子和后背被晒伤了，第二天脱皮、泛红，一触碰就钻心疼。

曲梅调侃道，紫外线可没有性别识别功能，如果夏季需要长时间在户外活动，男士同样需要防晒。不仅如此，防晒还应做到全方位，除了涂抹防晒霜，也不要忘了打伞、戴帽子，晒后还要及时涂抹晒后修复霜，或用芦荟凝胶进行晒后护理等。

#### 出门前赶紧抹点有用吗

有的人为了让防晒霜发挥最大功效，

往往坚持到出门前最后一刻才涂，其实这样的做法恰恰耽误了防晒霜的功能发挥。曲梅说，涂抹防晒霜最好在户外活动之前进行，一般提前20分钟或者半小时为宜，这样防晒霜才会被皮肤吸收并发挥作用。

除了涂抹防晒霜的时机，防晒霜的涂抹方式也影响着防晒功效。有些人担心防晒霜过于油腻，于是将防晒霜擦得很薄，其实防晒系数必须在一定厚度下才会有功效，薄薄的一层很难达到标示系数的防晒功效，当然，如果擦得太厚，防晒效果也不会因此增高。曲梅分享了一个好方法：擦完第一层防晒霜后隔20分钟，再擦第二层防晒霜，如此一来，既能避免涂抹过厚防晒霜带来的油腻感，又能确保防晒霜的防晒效果。

#### 用的大牌，涂一次管一天？

不少人在使用防晒霜时觉得，自己选用的防晒霜防晒指数高，或者品牌好，所以涂一次就可以。曲梅强调，如果外出时间长的话，需要每隔3-5小时涂一次防晒霜。出汗或游泳时，则需每隔2-3小时涂一次。

对于“涂防晒霜可以显著降低皮肤癌风险”的说法，她倒是不认可。她认为，癌症主要还是和基因有关，只要不是长时间在烈日下暴晒，皮肤严重受伤的可能性不大。而使用防晒霜也应严格遵照使用说明，在保质期内使用完为最佳。

(沈春宁 薛玲)

## 吃遍天下

# 换种旅游方式 享受别样心情

## 边看边说

### 陵阳毛豆腐

只有赤水河才能酿出茅台，只有陵阳镇才出味美的毛豆腐。

来到陵阳镇头的小饭馆，老板娘为我泡了一杯茶，端了一碟点心。点心黄澄澄的，像一根根金条，问之名称，回答说是陵阳毛豆腐。

毛豆腐是陵阳的特产，果然名不虚传，拈一片放在嘴里，鲜酥可口，色香味俱佳。我问老板娘：“还有没有毛豆腐，我想买点带回家。”她有点歉意地对我说：“有倒是还有一点，不过不能卖给你，我晚上还要做生意。”为了证实她所言不虛，老板娘带我来到后院，指着一笼竹屉对我说：“就这些了，你看看，真的不多了。”

我定睛一看，屉内白绒绒的，像白猫的毛皮一样的白。毛豆腐一寸宽、两寸长，排成一列一列的。豆腐上长满了长长的、白色的绒毛。老板娘说：“白毛越长，豆腐就越好。”我有点惊讶：“原来豆腐也可以这样做啊。”

老板娘说：“猫有九条命，豆腐有十八种做法。你看，在晾席上的那些豆腐块上，放上稻草，盖住，只要五天，它们的身上就会长出一层厚厚白白的绒毛。这可是我们陵阳的特产，不是我自夸，也只有我们这个地方的毛豆腐才好吃。”

对这种说法我很理解。因为只有赤水河才能酿出茅台，所以只有陵阳镇才出味美的毛豆腐，也就不稀罕了。毛豆腐是发酵出来的，地理环境和气候控制着发酵的走向。所以，毛豆腐是有故乡的，只不过这种食品离开故乡，外乡人也一样喜爱。

陵阳毛豆腐还是沾上了文气的。古时的文人，如袁枚，中了进士后，随手开了个《随园食单》，他研究吃的学问是为了休闲；但王致和就不同了，他科举考试屡考屡败，最后不得已只好经营家传的豆腐生意，他做豆腐是为了生计。有一次，他的豆腐没有卖完，只好将卖剩的豆腐摊在竹席上，可随后竟然忘记了。三天后，豆腐长出了长长的茸毛，王致和舍不得将它们扔掉，就大着胆子用油炸了来吃，想不到味道竟是十分鲜美。陵阳毛豆腐就这样诞生了。

小饭馆的老板娘说：“时间不早了，你要是真想买毛豆腐的话，去菜市场看看，兴许还能买到一点。”

到了菜市场，摊主说：“你不是陵阳人吧，毛豆腐是鲜货，日上三竿时，就没有人再卖了。” (王征桦)

也许你已经厌倦了飞机两点一线的出游，换种出行方式可能会让你体验到不同的文化。在西澳走走停停玩露营；去纳米比亚的私人牧场住进房车；在舒适的旅游专列中品味西北五省的神秘……全新的旅程才刚刚开始。

#### 澳大利亚是个出生在帐篷里的国家

有人说，澳大利亚是个出生在帐篷里的国家，没有露营文化就没有澳大利亚。不但首都堪培拉正是靠着工人多年的露营驻扎建立起来的，就连几万年前的澳洲土著，也是用一些树叶和茅草遮风挡雨，成为他们远行的唯一方式，可谓演绎了澳洲大陆露营史最远古的开端。到了近代，18世纪的第一支欧洲舰队带来了殖民文化和600顶帐篷，使首批移民借助露营这种方式在辽阔的澳洲大陆飞速扩张。在营地，人们不分性别、种族和阶级，这里只是一个可以让大家围绕篝火的地方。

真正让澳洲人趋之若鹜的是一个离香港只有3000公里空中距离的西澳洲。欧人更是如此，他们欢天喜地开着越野房车，在占澳洲三分之一国土的西澳洲，沿着印度洋公路从南一路向北，穿越沙漠内陆与丛林海洋，去探索35亿年前的生命起源。你也可以如此，与袋鼠、考拉、海龟、海豚等动物亲密接触，或是去参加能与两万头世界最大的鱼——鲸鲨和座头鲸一起游泳的难忘活动。当然你还要体验露营文化，水限量，信号没有，这才是真正回归自然。

#### 纳米比亚有非洲最壮观的岩画

纳米比亚的颇方丹堪称非洲最壮观的岩石雕刻壁画遗迹。这些有须曼人岩画构成了史前人类精美岩画的露天博物馆，同时也是非洲最大、保存最完整的岩画遗迹。此地是联合国教科文组织确定的世界遗产地。被记录的2000多个露天岩石雕刻壁画散落在砖红色的峡谷中，默默地回忆几千年来这块土地上居住着的人类与自然共生共存的故事。

埃托沙国家公园是非洲最大的动物保护区之一，保护区有23000多平方公里，有着“野生动物的最后乐园”之称，同时也是世界上保有黑犀牛数量最多的保护区。在这里，你有机会见到濒临绝种的黑眼斑羚和黑犀牛；大象、长颈鹿、斑马、狮子、鸵鸟、猎豹、花豹则随处可见，甚至还可以看到至少7种以上的动物同在一个水源处喝水的和谐景象。

此外，VALSDAM专属私人旅游狩猎牧场也值得探访，那里占地7000公顷，大部分为丘陵地貌，拥有野生动物近千头。游客在狩猎向导带领下，乘坐狩猎四驱车，一路欣赏牧场迷人风光，探寻野生动物的足迹。其间，还可以学习狩猎基本知识，体验狩猎文化的惊险与刺激。幸运的话，晚餐时还有机会烹饪自己狩猎的成果。

#### 专列是种慢生活

专列旅游可以说是时下最绿色、最低碳的出行方式之一，省去了其他方式的旅途疲劳和舟车劳顿，列车上还有保健医生随行，真正让游客体验一种慢生活的感觉。而前往西部省份的专列最具神秘感，你会沿河西走廊一路向西，穿越新疆、甘肃、宁夏、内蒙古、青海，体验西北独特的自然景观，一览沙漠、草原、丹霞、湖泊、雪山、湿地、佛教文化、蒙古族及维吾尔族风情，列车仿佛带你走进悠久的历史回廊，让你重温丝路辉煌。

在专列行程沿线，喀纳斯风景区是值得停留的地方，这是亚洲唯一的“瑞士风光”、中国唯一和四国接壤的自然保护区。你可以进入湖区欣赏碧波万顷、群峰倒影以及雪岭、原始森林、青山绿水浑然一体的湖区风光，还能沿途观赏布尔津河谷风光、五彩河岸、游览原始白桦林、卧龙湾、月亮湾、神仙湾、鸭泽湖等诸多美景。最有意思的是进行一次图瓦人家访，在那里你能探寻成吉思汗蒙古东征大军在此遗留的一支图瓦部落，还能听图瓦人用“苏尔”吹奏即将消失的旋律。当然美丽的图瓦姑娘也会为你敬上一碗香气扑鼻的马奶酒。

(田虎)

### 到郭亮去

若非决意践行，我们错过的又岂是一处壮景？这可歌可泣的“鬼斧神工”，要胜过多少华而不实的“思想”啊！

郭亮，是个村名。为纪念东汉一个农民起义首领郭亮而得。郭亮失败后，率队隐居河南辉县不通人迹的万仞绝壁上。其后人在这海拔1700米的崖坡上生息至今。现有83户人家，300余人。

郭亮村以其地势险绝、景色优美而被誉“太行明珠”。我是看了篇叫作“中国最危险村庄”的散文才知道这地方的。说是1972年，为打破长年困锁深山的命运，十几户村民在申明信带领下，卖掉所有山羊及山货，购买钢锤、钢钎。在一无电力二无机械的状况下，历时五年多，硬是凭着双手，在纯为岩石的绝壁中，一锤一凿凿出一条高5米、宽4米，全长1300米的通道。为此，王怀堂等村民还献出了生命。而这条绝壁长廊，却日新震撼中外，甚至被日本一家影视公司誉为“世界第九大奇迹”。我怦然心动，决定要去看看。近年来，抓紧时机，多到外面走走的心愿日甚一日。而世界如此之大，要看就要看那些最富特色、最有意蕴的地方。郭亮不仅山川峻美，还有气壮山河的精神人格和奇迹。再蹉跎延宕与之失之交臂，岂不憾哉？

我这么说也是有所指的。我发现人这一生，几乎都在与种种惰性和迟疑厮缠、挣扎斗争中前行。帕斯卡尔说人是一株会思想的芦苇，只是这芦苇的思想常太过发达，而行动又往往像个跛汉，拖累“思想”常常成了有声无雨的电光火石。譬如旅游，这两年我心向往者多矣，什么云和梯田、玻璃长廊甚至到西昌看卫星发射，结果多是“晚上想了千条路，早上起来磨豆腐”——这回事，虽千万人犹豫，吾往矣！

不想亲友们应者众而行者寡。好不容易定下日子，原路太远，自驾太累；或云去过者都说危险，老大不小的，何苦还要涉险；更有人说近日气温陡增，不如天凉再说。幸好，几欲作罢的我，最终还是力排众议，跌下了出发的油门——实在说，两天后当我们终于驶入群峰耸峙的景区时，我的心是凉的。抬头确见气象万千，可并无多少奇观呀？郭亮再好，又能让我这见惯世面者震撼到哪儿去？进郭亮须将车停山下，换乘景区专车，因而也不算险。但随着中巴嘶吼攀援，我的心突地揪了起来，经过漫长盘旋和许多几乎180度转弯后，中巴一头扎进那令人神往的“挂壁公路”；满车人个个失声惊叫：果然是雄奇宏伟呢！曲折起伏的洞内没有灯，郭亮人凿开处岩壁以透光；洞路四处没一处平整，头顶、两边尽是犬牙交错、参差不齐的乱石，想到这竟是人工一锤一钎生凿出来的通途，不由得赞叹：“这才叫不虚此行呢！”若非敢想敢干，郭亮人至今还在崖畔上徘徊；若非决意践行，我们错过的又岂是一处壮景？这可歌可泣的“鬼斧神工”，要胜过多少华而不实的“思想”啊！

村里的黄昏满目夕照。我久久盘桓在白花怒放的山楂林下。眼前是出没云中的“挂壁公路”，身后是坐在简陋小院前，和我一样凝望对崖的申明凯老人。他是参加修路的存世者，年近九旬。我想问问他作何感想，又觉得一切尽在向那罕见的“天路”里了。晚霞映在他枣红色的脸上，沧桑而又红亮，真像一朵盛开不败的大花。(姜琳敏)