

关注夏季健康系列报道①

爱肤,应知应会正确的护肤方式

本报记者 颜敏丹

5月25日是国际爱肤日。皮肤是人体最外层的器官,是人体抵御疾病侵袭的第一道防线。科学护肤,才能护航健康。

在国际爱肤日来临之际,记者专访了市中心医院皮肤科医生王淳,为大家解答皮肤护理方面的困扰,教您如何正确护肤。

1.最近阴雨天多,还要防晒吗?

“不要因为阴雨天光线弱,就忽略防晒。”王淳提醒,记牢有紫外线,就要防晒。

紫外线一年四季无处不在。每年5月的紫外线,强度并不弱于盛夏、初秋时节。时下,10:00至14:00时段,是全天紫外线最强的时候。紫外线中的长波UVA能穿透玻璃,还可以从四面八方反射过来,海水、雪地、地面、窗户等。所以,一年365天,无论阴晴雨雪,人在室外,及室内玻璃周围一米范围、车内这些场合,都要注意防晒。

随着出汗或者口罩摩擦等,防晒霜会变薄,逐渐失去效力,一般2至4小时需要补一次。最好是先简单清洁再补擦,也可以用防晒喷雾或直接补擦。

2.如何选择防晒霜?

防晒霜的选择,主要看两点,一是季节,二是个人的肤质。

“夏季紫外线强,建议选择SPF值50+,PA+++。冬季紫外线较弱,选择SPF30+,PA++即可,对皮肤负担小。”王淳说。从个人肤质来说,需要学会区分防晒霜是物理性防晒,还是化学性防晒。

物理性防晒含有较多量的SiO2等,防水性比较好,在室外可以提供长时间保护,光稳定性好,不容易造成过敏。但使用后假白感比较重,由于防水性好,需要用卸妆产品才能清洁彻底,使用时要注意保护皮肤屏障。比如,安晒晒就是常见的物理性为主的防晒霜。

化学性防晒的主要原理,是它可以将紫外线吸收、转化,稳定性比较差,在室外需要经常补充,但使用后肤色比较自然,一般的洗面奶即可清洁干净,对保护皮肤屏障较好。比如,薇诺娜防晒乳、碧柔防晒乳都是常见的化学性防晒霜。

3.皮肤晒黑了,怎样快速白回来?

“晒黑之后,很多人会盲目地用一些美白精华,但从医学上看并不可取。”王淳说,晒黑是UVA的“功劳”,除了晒黑之外,角质层也有晒伤。修复皮肤屏障,加强保湿,增强皮肤自身的

代谢能力,才有助于黑色素的代谢。这时候,适当使用面膜,加强保湿霜的应用,多吃新鲜的、绿色或者颜色鲜艳的蔬果。有条件的,还可以到医院做诸如氨甲环酸导入或者光子嫩肤等,都有利于色素的早日恢复。

4.皮肤敏感时,什么都不擦会好吗?涂婴儿产品能改善吗?

敏感肌属于一种皮肤“亚健康”状态,容易出现红肿、潮红、灼热、瘙痒、紧绷、干燥、脱屑等。皮肤敏感,本质上是皮肤屏障脆弱到了一定程度,已经不能维持基本的生理功能,适当用一些医用保湿产品,是改善皮肤敏感的重点。

“皮肤过于敏感而什么都不擦,只会进一步加剧皮肤水分的流失,加重敏感,不利于康复。”王淳说。婴儿护肤品是为婴儿研制的,具有添加剂少、刺激性低的特点,油脂种类、比例和婴儿油脂更接近。“敏感性皮肤好发于成年女性,婴儿和成人的皮肤结构有较大差异,所以婴儿产品并不适合成人敏感性皮肤。”王淳说。

5.敏感性皮肤的日常护理需要注意哪些?

敏感性皮肤与正常皮肤的护理一样是三部曲,即清洁、保湿、防晒,只是和一般人群有差别。第一,清洁要更温和,尽量使用温凉水,尽量用矿泉水或煮沸后冷却的清水,减少自来水中的氯元素刺激。尽量不用清洁产品,包括氨基酸类洁面产品。第二,保湿要选择成分接近皮肤天然脂质成分的,维持皮肤的基本保湿功能。第三,防晒要以硬防晒为主,比如打伞戴帽子,减少化学产品对皮肤的再次刺激。

6.温和的清洁产品,推荐氨基酸类洗面奶等,是商家的噱头还是有依据?

王淳表示,推荐使用氨基酸类洗面奶,是有一定科学依据的。

健康的皮肤表面,有一层弱酸性的皮脂膜,pH值在5.5左右,这样的微环境具有一定的抗菌作用。如果过度清洁,破坏了皮脂膜,相当于破坏了人体自身的抵抗力,容易造成屏障受损。好的清洁产品,应该是和人体皮肤的自有pH值接近,氨基酸类洗面奶可以做到这个程度,而传统的皂基类产品,比如肥皂等,是弱碱性的,会破坏皮脂膜的酸碱性。

7.有人说,开塞露可以当护肤品使用且效果不错,是真的吗?

开塞露的主要成分是甘油,是一种传统的保湿剂,并不适合单独护肤。

甘油是一种双向吸水剂,连接了皮肤中的水分和空气中的水分。在夏季,空气很湿润的时候,环境中的含水量比皮肤中的高,甘油会从环

境中吸收水分,滋润皮肤。在冬季,空气很干燥的时候,环境中的含水量比皮肤中的低,甘油会从较为湿润的皮肤中吸收水分,去滋润较为干燥的空气,导致皮肤越来越干。王淳认为,夏天用开塞露护肤,没有必要;冬天单独使用开塞露来护肤,反而有反作用。

8.油性皮肤的人需要护肤吗?

王淳说,油性皮肤的人也需要适当护肤。对于部分单纯的油性皮肤,适当清洁,选择轻薄的乳液,或者不擦乳液,都可以。对于更多的“外油内干”的人群,需要更谨慎的护肤。皮肤的保湿能力70%以上来自于细胞间质,10%不来自于皮肤最外层的油脂。“外油内干”的人,正是因为细胞间质的保湿能力不足,而代偿性的分泌了很多表面的油脂,这时候看起来就是皮肤很油腻,但是自我感觉仍然比较干。对这类人群,要选择油脂种类含量接近正常天然油脂比例的护肤品,比如富含神经酰胺的产品。

9.脸洗得越干净越好吗?

“脸,并不是洗得越干净越好。”王淳说。洗脸的目的,主要是去除生活中接触污染的一些灰尘、汗液、表面定植菌的代谢物等,所以,每日洁面1至2次,是最基本的。而清洁的同时,不免带走一些即将自然脱落的角质细胞,所以,过度清洁,容易损伤角质层。洗完脸如果有假滑感,或皮肤涩涩的感觉,都提示清洁不当。

10.洗脸仪可以使用吗?

“正常人群,不推荐使用洗脸仪。”王淳说。正常的洁面流程,可以满足清洁的基本需要。洁面仪的原理,无论是单纯机械摩擦,还是声波震荡,都是通过加强摩擦,来增加清洁的力度,短期看可能洗得更干净,但是造成屏障受损的风险也相应增加。如果本身就有敏感性皮肤或者干皮,容易加重敏感,甚至诱发、加重皮肤细纹。

11.怎样洗脸不过度?

洗脸看似简单,其实讲究也多,包括洗脸的频率、水温的选择、清洁剂的选择等。医学界认为,每日早晚各洁面1次,选择清水或者温和的清洁产品即可。夏季使用温凉的水,冬季可以使用稍热的水,但不超过37℃。清洁工具选择手或毛巾均可,用手洗脸,建议洗脸前先洗手清洁一遍;用毛巾洗脸,应选择质地柔软的、竹纤维或纯棉的。清洁时,应动作轻柔,避免过度摩擦、拉扯皮肤。

无论使用何种方式,洁面后应尽快把面部多余水分擦干,不要等待自然蒸发,避免因“海潮现象”加重皮肤失水。

黄岩警方强势推进“断卡行动”

打击买卖“两卡”犯罪团伙12个,抓获犯罪嫌疑人180人

本报讯(通讯员喻跃翔)5月17日,一名涉嫌非法买卖银行卡的嫌疑人,向台州市公安局黄岩分局投案自首。

自全国公安机关开展“断卡行动”以来,黄岩警方对非法开办、收购、贩卖电话卡、银行卡的犯罪行为进行严厉打击。截至目前,已经打击买卖“两卡”犯罪团伙12个,抓获各类犯罪嫌疑人180人,扣押冻结各类银行卡700余张,查清涉案银行卡流水2亿余元。

“断卡行动”开展后,黄岩公安分局全面排摸本地区高危网络科技公司及工作室,加强对该公司、工作室的管控,深入挖掘数据资源潜力,积极研判涉及“两卡”线索,做到“情况理得清、问题吃得透、措施拿得准”。今年年初,分局获悉台州籍犯罪人员黄某等人涉嫌将银行卡贩卖给网络诈骗集团、为境外犯罪团伙提供转账等非法活动的线索,立即开展深入调查。1月20日凌晨7时许,在分局专案组的统一指挥下,行动组按照预定

方案,分20组赶到全国各地,对嫌疑人的窝点同时收网,共抓获各类嫌疑人62名。通过后期审查以及对资金流、信息流、网络流、人员流等方面的研判,查明该团伙成立工作室,帮助境外网络诈骗平台收取、转移赃款,并将部分赃款置置换成黄金进行洗钱,涉案流水高达6000多万元。

为了从源头治理涉及“两卡”犯罪,黄岩警方积极与金融、通讯行业开展合作,交互线索、数据分享,在各银行建立联络员制度,采取一周一会商的形式推进专班高效运转,积极拓展线索来源,发现一批开卡团伙,挖掘一批收卡组织者,充分利用大数据资源优势,快速开展落地核查和定点清除。

为了让社会各界知晓“断卡行动”,黄岩警方依托反诈联动宣传机制,在密集场所、商圈、银行等地开展宣传,让群众了解买卖、出租、出借“两卡”的严重后果,同时极大地震慑违法犯罪嫌疑人。

太平街道发起“拯救传统美食”行动

本报讯(通讯员张鲜红)芙蓉糕、九香糖、切糕、马蹄糕、鸡骨糖等,这些记忆中的传统美食,如今面临失传,温岭市太平街道利用社区学校这个载体,发起“拯救传统美食”行动。

5月4日,社区学校专门为返乡度假的居民加开一期“拯救传统美食”课堂,面点师傅林德友教学员们制作橘红糕,学员们积极性非常高,自带笔墨记录原材料配比,有些还一家三口一起来学习。

今年70岁的林德友师傅是太平街道请来的“拯救传统美食”行动面点师傅,从事面点制作40余年。他说现在会做这些传统美食的师傅已经很少了,在这些传统美食制作手艺人当中,他算是比较年轻的一个。他曾带过好几个徒弟,但几个徒弟都半途而废。眼看传统美食手艺面临失传,林师傅非常着急。这次太平街道发起“拯救传统美食”行动,正中林师傅下怀。他说,只要大家愿意学,他会毫不保留地把制作技术教给大家。

制作橘红糕,原材料配比是关键。配齐了原材料,接下来就是和粉环节了。只

见林师傅先把面粉倒在案板上,围成一个圈,再把白糖倒在中间,然后用滚烫的开水把面和白糖和起来,面团和均匀以后就使劲揉搓,直至面团上劲……每一个步骤,每一个要点,林师傅都是边做边详细介绍。

差不多1个小时后,橘红糕坯做好了。围在林师傅边上的学员忍不住揪一块尝尝,边尝边说好吃。最后林师傅把搓成长条,如小手指般粗细的橘红糕,切成指甲盖大小,再撒上适量烘熟的糯米粉,用筛子筛匀。半小时后,一粒粒白里透红、散发诱人香气的橘红糕制作完成。

居民小妍平时在杭州工作,这次学得特别认真。她说,自己很爱吃这些传统小吃,平时在杭州很少能买得到,现在学会了制作方法,以后就自己做着吃,还可以和同事们分享。

据介绍,社区学校春季班共有10节课,林师傅说,接下来的几节课,除了教大家最常用的面点制作技艺外,还会把传统小吃技艺逐样教给大家,希望学员们能把传统小吃制作技艺传承下去。

路南:暖心督查,保障群众住房安全

本报讯(通讯员叶丽丽)“大爷,您这房子去年加固修缮后现在住得怎么样?最近一直下雨,房子会漏雨吗?”近日,路桥区路南街道纪检干部到红光村茅园福家中查看并询问住房情况。

因连日强降雨,辖区纪检干部深入群众家中实地督查走访,查看困难群众

房屋安全、水电、燃气的使用情况,询问房屋是否有积水、漏水情况,叮嘱他们强降雨天气注意用电、防火安全,提醒他们减少外出,做好防范,有困难及时联系。

截至目前,纪检干部共实地检查56人次,走访困难群众27户。



听故事 印初心

近日,椒江区人民法院邀请退休的该院原副院长潘彩英来到法院,讲述自己的司法故事:“当时院长叮嘱我,茶叶是招待用的,我们自己不要吃……那个行政案件争论比较激烈,别人问我有没有压力,我说没有,我没有私心,自己该怎么就怎么做。”老董之年的潘彩英看到法院的发展、法治的进步十分欣慰,同时对青年干警表达了殷切的希望。

本报记者李 晴摄



安全宣传进村庄

近日,天台县雷峰乡联合县农商银行银安支行,到祥和村举办了“防火防护知识财产安全”宣传活动,10余名志愿者为村民送上消防、交通、金融等安全知识,现场共发放资料200余份。

本报通讯员陈如强 叶晓静摄

萌娃进法院学法

日前,路桥区人民法院联合台州市青少年活动中心开展“学法·懂法·知法——红领巾社会实践岗之我是小法官”活动。

30余名少先队员走进法院,参观了诉讼服务中心、审判庭等场所,并对法的起源、法的作用、民事审判与刑事审判的区别等法律知识有了初步的了解。

本报通讯员 苏锦民 高 贝摄



法官庭外尽心调解 案件没“进门”就解决

本报讯(记者颜敏丹 通讯员金宇婷)前几天,温岭市人民法院大溪法庭法官潘勖刚在当事人还没进法庭,就成功调解一起交通事故纠纷。

潘勖刚开完庭出来,发现两名当事人在法庭门口争吵,情绪激动,边指责对方边向立案窗口走,潘勖刚赶过去询问事情经过。

原来,10天前,这两名当事人骑着电瓶车在路上行驶,在两车交会时,其中一方摔倒膝盖受伤,磕掉3颗门牙。事故方将受伤车主送往医院并支付了全部医药费,但因补牙问题双方一直协商不下,闹到派出所欲查询事故监控。而按照规定,个人无法查询路面监控。查询被拒后,双方一直争吵到法庭门口。

了解情况后,潘勖刚陪同双方来到派出所,

调取监控后发现,事故现场恰好被车辆遮挡,监控无法全面捕捉到,且双方各执一见,导致交警部门出具事故认定困难。潘勖刚见状,找到双方矛盾的焦点,就补牙的费用咨询了牙科医生,并考量双方权益,耐心释法析理。

“现在处理了,避免起诉再追加误工费和败诉产生的起诉费,省钱又省心。”对方态度是好的,第一时间送你到医院,补牙齿的费用他也让步了,你们各退一步,事情解决了早点回家。”

经过潘勖刚的一番劝解,双方达成调解。最终,以各承担80%和20%的责任,将补牙费用按9000元计算,责任方当场付清。由此,纠结了快半个月的这起纠纷画上了句号。

声音甜美的女朋友 原是男人装的

本报记者颜敏丹 本报通讯员朱晓璐

“真没想到,我们处了快一年,她声音那么好听,怎么是个男的?”网恋“奔现”,陶某心中有过忐忑,但他觉得顶多是女朋友没有照片中的那么好,万万没想到,连性别都出错了。

陶某口中的女朋友,是95后玉环小伙吴某。吴某16岁就开始混社会,没有正经工作,平时喜欢打游戏。两年前,陶某和吴某在游戏中相遇了,一来二往,两人在游戏中组起了cp(情侣关系)。

“打游戏时我们都会开语音,她声音很甜,很好听。”陶某说。随后两人加了微信,聊着聊着便确立了男女朋友关系。随后,吴某便常以自己没钱吃饭、房租不够、生活拮据等理由向陶某要钱。

其实,陶某是个打工者,并没有多少积蓄,但他还是愿意“为爱发电”,不仅在吴某提出要求时及时转账,而且还会主动在一些特殊节日发给对

方520元、1314元之类的红包。在陶某提出想看照片时,吴某便去“快手”软件上下载了某美女主播的照片,两人的关系就这样持续升温,陶某也想过线下见面,但吴某在收了2000元路费之后,又以各种理由加以推脱。

2020年8月的一天,陶某怀着激动的心情,从河南坐飞机到温州机场,再辗转来到玉环,见到的吴某却是男性。陶某火大了,两人扭打在一起,后被公安机关控制。经调查,除了陶某以外,吴某还以同样的手法骗了网友董某。

玉环市人民法院经审理查明,2019年11月至2020年8月期间,吴某在网络游戏中利用其声音特点冒充女性,与被害人发展成男女朋友关系,分别骗取被害人陶某1.76万元、董某2.16万元,其行为已构成诈骗罪。吴某被判处有期徒刑3年,并处罚金4万元,同时退赔被害人经济损失。