

四种防晒剂特点各不相同

UVA(紫外线A段)是紫外线中波长较长的部分,能够深入皮肤真皮层,导致皮肤老化、色素沉着以及DNA损伤等问题。

防晒化妆品中常用的UVA防晒剂不多,除一些广谱的防晒剂(即UVA和UVB均可防护的防晒剂)外,常用的化学性防晒剂有三种,几乎所有的防晒产品都会含有其中的至少一种。仅使用物理防晒剂的防晒产品,则可能不含这三种成分,而是选择氧化锌作为防晒剂。不同的防晒剂有不同的优缺点。

对苯二亚甲基二樟脑磺酸(TDSA)

TDSA是一种水溶性的广谱UVA吸收剂,对UVA的吸收范围广,其最大吸收波长为340纳米,能有效减少UVA对皮肤的伤害。同时,TDSA具有良好的光稳定性,在光照条件下不易分解,能保持较长时间的防晒效果。但是TDSA的生产成本相对较高,可能导致含有该成分的防

晒产品价格偏高。

二乙氨基羟苯甲酰基苯甲酸己酯(DHHB)

DHHB能有效吸收UVA,减少UVA引起的皮肤损伤,在光照条件下不易分解,表现出良好的光稳定性。DHHB还可以与其他防晒剂配合使用,如与丁基甲氧基二苯甲酰甲烷配合使用时,能显著提高防晒产品的整体防护能力。

需要注意的是,DHHB在常温下是油溶性固体,需要使用油脂类溶剂对其进行溶解,可能会导致含有该成分的防晒产品肤感偏油。

丁基甲氧基二苯甲酰甲烷(BMDM)

BMDM是一种应用广泛的UVA吸收剂,其分子结构中含有二苯甲酰甲烷,对UVA的吸收能力强,能有效防止UVA引起皮肤损伤。然而,该成分单独使用时光稳定性较差,容易在光照下分解。因

此,BMDM可以与其他防晒剂配合使用,从而提高防晒产品的整体防护能力。

与DHHB类似,BMDM在常温下也是油溶性固体,需要用油脂类溶剂溶解,可能会导致防晒产品肤感偏油。

氧化锌

氧化锌是一种无机防晒剂,对皮肤的刺激性较小,适合敏感肌人群使用,对UVA和UVB都有一定的防护作用。氧化锌的化学性质稳定,不易受光照影响,因此能保持较长时间的防晒效果。但是,氧化锌的质地较厚重,使用含有该成分的防晒产品后,皮肤表面可能会形成一层白色膜,影响美观。另外,氧化锌的透气性较差,可能会堵塞毛孔,影响皮肤的正常呼吸。

这四种防晒剂各有优缺点,一些防晒产品会将它们搭配使用,以增强稳定性和紫外线防护范围。消费者可以根据自己的肤质和需求进行选择。

最近,网购平台悄悄上新了“紫色限定”的蔬菜,点进去一看,螺丝椒、芦笋、秋葵等常见的绿色蔬菜竟然出了紫色版。

在大家通常的印象里,紫色蔬菜只有紫茄子、紫甘蓝、紫洋葱、紫薯等几种,没想到现在种类越来越丰富。面对商家的大力宣传,顾客心里往往会犯嘀咕:有的品种从来没见过,能吃吗?紫色蔬菜是不是“智商税”?一起来看看吧!

蔬菜大多绿油油 为啥有的菜紫不溜丢

紫色的蔬菜看似与众不同,原理却不复杂,这种特殊的颜色主要来自花青素。它属于酚类化合物中的黄酮类物质,又名花色苷,是一种水溶性天然色素,广泛存在于开花植物中,成为水果、蔬菜、花卉里的主要呈色物质。

常见的花青素包括矢车菊素、飞燕草素、天竺葵素、矮牵牛素、芍药素、锦葵花素六类,它们的颜色类型受分子结构中的羟基和甲氧基的影响,如果羟基更多,颜色偏蓝;甲氧基更多,则颜色偏红。比如紫甘蓝的紫色就来自花青素里的矢车菊素。

另外,也有一些紫色蔬菜的颜色来源是其他色素。比如甜菜根里含有甜菜红素,让它的外皮和内里都呈现出深紫红色。

许多紫色蔬菜原本属于基因突变,经过人为培育后,这一性状得以稳定遗传,紫色菜花就是其中之一。

花青素有什么作用?

花青素最为人熟知的功效是可以改善视觉疲劳,摄入一定量的花青素有助于增强眼睛对光感的适应能力。

花青素还可以抑制脂肪细胞的炎症反应,抑制前脂肪细胞的增殖、分化,能在一定程度上缓解肥胖引起的代谢疾病。

随着对花青素的深入研究,人们发现它具有较强的抗氧化性,能够起到一定的抗衰老、抗退化性疾病作用。在此基础上,花青素还具备保护心肌和心血管免受自由基氧化的伤害的功能,降低心血管疾病的发生率。

紫色蔬菜该怎么吃?

花青素虽然作用很多,却有着不稳定的特性。花青素遇热、遇光都容易分解。紫色蔬菜如果长时间浸泡、加热炖煮,可能吃到的有效成分并不多;为了追求口感而用油炸、油焖的方式烹饪的话,摄入量也会大打折扣。

适合生吃的紫色蔬菜,建议洗净后直接凉拌或者做沙拉;不适合生吃的,也最好以快炒的方式炒好即食。另外,还要注意蔬菜中含有花青素的主要部位,比如茄子的花青素基本在外皮里,如果把皮削掉后做菜,就无法实现有效摄入了。

另外,由于花青素在遇到不同的酸碱环境时会变色,酸性环境下变红,碱性环境里变蓝。所以,在烹饪富含花青素的蔬菜时,变红、变绿、变蓝、褪色的情况都可能发生。煮一锅紫薯粥,最后变成蓝色也不要担心,这是因为水质呈弱碱性,紫薯溶出的花青素在这种环境下变了色,属于正常现象。

总体来说,紫色的蔬菜富含花青素,在营养上确实略胜一筹,但要想通过食补达到实验室里花青素的效果是不现实的。紫色蔬菜是食物多样性的一种来源,但不宜过度迷信,而且富含花青素的蔬菜水果种类很丰富,完全可以选择更有性价比的品种。

要想获得健康,不能只看到某种营养元素的作用,更重要的是食物多样、合理搭配,做到膳食均衡,充分摄入各种营养。

超市里开设了紫色蔬菜专区,真的值得买吗?

身心
健康

警惕眼“过劳” 预防干眼症这样做

近日,一位网友自述,自己因工作原因经常熬夜,在持续一年每天长时间看电子屏幕后,眼睛开始疼痛无比,经医院检查被诊断为严重干眼症,睑板腺几近缺失。

北京大学第一医院眼科主任医师李骏介绍,干眼症的典型症状有眼睛感到又干又涩,常伴流泪。同时,眼酸、眼痛、看远处不能持久,严重者还可出现头痛、恶心、记忆力下降等。循证医学证据显示,熬夜是诱发睑板腺阻塞,从而导致油脂缺乏型干眼的主要原因之一,这类患者总体占比超七成。

“干眼症患者的眼睛由于油脂膜过薄

或缺失,导致眼泪水在眼睛内停留时间过短,容易蒸发,造成眼睛干燥。当眼睛感到干燥时,泪腺会刺激分泌更多的眼泪,所以干眼症反而常常流泪。”李骏说,对于严重干眼症患者,建议要咨询专业眼科医生,根据个人情况制定适合的治疗方案。

如何改善上述症状?专家表示,睑板腺位于眼皮睑板内,是能分泌油脂物的腺体,刺激增加其油脂分泌对改善症状很关键。可以尝试以下方法,包括通过热敷、清洁睑缘、睑板腺疏通和按摩等方法刺激增加分泌油脂;避免频繁使用眼药水;强脉冲激光是一种治疗睑板腺功能障碍引

起的干眼症的方法,应到医院由专业的医生进行诊断和治疗。

怎样预防干眼症的发生?北京协和医院眼科副主任医师陈迪表示,长时间近距离用眼、大量使用电子屏幕会使人眼的自然眨眼频率降低,加重眼干、眼涩等症状,建议减少非必要近距离用眼时长。若因学习、工作需要长时间用眼,建议采取“20—20—20”用眼法则,即每近距离用眼20分钟,望向20英尺(大约6米远)的地方至少20秒,让眼睛放松一下。眨眼训练、热敷也可以很好地缓解眼部和眼周的疲劳感。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

公房出租公告

经有关部门批准,扬州科丰高新产业投资开发集团有限公司定于2025年6月11日下午3:30在扬州市公共资源交易中心高邮分中心网站对以下房产进行网上公开招租:具体招租细节及要求请参见招租单位招租公告(公告发布网址:<http://ggzyjyzz.yangzhou.gov.cn/gyfzx/> 产权交易)。

有意者请在2025年5月27日10时00分至2025年6月10日16时30分,在扬州市公共资源交易中心高邮分中心网站(<http://ggzyjyzz.yangzhou.gov.cn/gyfzx/>)交易响应方登录注册报名,缴纳保证金。

保证金账户:账户名称:扬州市公共资源交易中心高邮分中心,开户行:中国银行扬州分行高邮支行营业部,账号:

514473149308。

缴纳保证金时请务必使用注册账号时所使用的银行卡缴纳,并请备注保证金缴纳码。

标的展示时间:2025年5月27日至2025年6月10日(节假日除外)

单位地址:高邮高新区林禾科创园1号楼

咨询电话:18262432012(姜先生,招租单位)

0514-84394986(崔先生,公共资源交易中心 地址:高邮市海潮东路997号,高邮市政务服务大厅四楼406室)

财政局监督电话:0514-84610773(汤先生)

扬州科丰高新产业投资开发集团有限公司

2025年5月27日

序号	资产名称	详细地址	面积(M2)	租赁期限(年)	年租金参考价(万元/年)	租金收取方式	竞租保证金(万元)
1	国泰大厦401	扬州市文昌西路440号国泰大厦401	662	1	32.29	一年一清	6
2	国泰大厦402	扬州市文昌西路440号国泰大厦402	355	1	18.46	一年一清	3
3	国泰大厦501	扬州市文昌西路440号国泰大厦501	588	1	30.5	一年一清	6
4	国泰大厦503	扬州市文昌西路440号国泰大厦503	482	1	23.48	一年一清	4
5	星耀天地E幢2203	扬州市文昌西路南侧京华城北侧星耀天地E幢2203	344	1	15.55	一年一清	3
6	星耀天地E幢2204	扬州市文昌西路南侧京华城北侧星耀天地E幢2204	395	1	17.87	一年一清	3
7	星耀天地E幢2205	扬州市文昌西路南侧京华城北侧星耀天地E幢2205	187	1	8.45	一年一清	1
8	星耀天地E幢21楼整层	扬州市文昌西路南侧京华城北侧星耀天地E幢21楼整层	1525	1	68.95	一年一清	13
9	五亭龙1124	扬子江北路1028号五亭龙商务广场1124	51	1	1.58	一年一清	0.3
10	五亭龙1125	扬子江北路1028号五亭龙商务广场1125	50	1	1.56	一年一清	0.3
11	五亭龙1126	扬子江北路1028号五亭龙商务广场1126	50	1	1.56	一年一清	0.3
12	五亭龙1127	扬子江北路1028号五亭龙商务广场1127	50	1	1.56	一年一清	0.3
13	原组克瑞二号厂房	高邮市送桥镇丹梓路99号原组克瑞二号厂房	13500	3	249.3	一年一清	50
14	数字信息产业园三期8号厂房	高邮市送桥镇望湖路西侧、丹梓路南侧数字信息产业园三期8号厂房	13972	5	152.3	一年一清	30