

初夏关键词——

“防晒”“太阳镜”“自制棒冰”……

记者 寇旭静

连日来,我市气温持续上升,市民纷纷换上亮丽的夏装在街头上演“夏日时装秀”。由于阳光炙热,为了防晒,很多女士都涂了防晒霜,戴上太阳镜,打着遮阳伞。受气温持续走高的影响,很多冷饮店的冷饮、冰糕销量明显增长。许多市民甚至化身“小厨神”开始自制健康美味的棒冰消暑。“防晒”“太阳镜”“自制棒冰”……成了初夏关键词。

防晒霜热销 了解PA、SPF是关键

天气越来越热,紫外线也开始增强,许多市民在出行时都打着太阳伞,戴着遮阳帽、太阳镜,做好防晒准备。各大商家也瞄准商机,纷纷上架各类防晒用品。

昨日上午,记者在某大型商场看到许多化妆品专柜主打的都是防晒类化妆品,许多市民在挑选防晒霜。

在羽西化妆品专柜,购买防晒霜的顾客络绎不绝。导购员苗苗正在为顾客讲解防晒的相关知识。“挑选防晒霜,首先要了解防晒霜上PA、SPF的意义。紫外线中的UVA会导致皮肤变黑,PA值是防止UVA伤害到何种程度的指标。市面上,防晒霜的PA值通常分为PA+、PA++、PA+++、PA++++,而‘+’的多少代表的是防晒黑的能力。紫外线中的UVB会导致皮肤晒伤,SPF值代表的是防晒霜防止UVB伤害的强弱程度,即防晒伤的能力。搞清楚这两个指标,就可以根据实际情况选择防晒霜了。”苗苗说,“日常通勤时,可选用SPF25、PA+的防晒霜;在户外活动时,可选用SPF30、PA++的防晒霜;长时间暴露在阳光下,如去海边游玩,可选用SPF50、PA+++及以上的防晒霜。”

此外,没用完的防晒霜来年能不能用也是大家关心的话题。“包装上有一个开盖罐子的图标,上面有一个数字,通常是6、12、24。这个数字代表应在开盖后几个月内用完。”苗苗说,过期的防晒霜最好不要用。

太阳镜受青睐 正确选购很重要

为了防晒,许多市民选择戴太阳镜,以避免烈日对眼睛的伤害。一些爱美女士则将太阳镜作为一种饰品,太阳镜销售迎来了旺季。昨日,记者走访发现,太阳镜品牌众多,价格不一,从几十元至上千元不等。

据销售人员介绍,连日来随着气温升高,太阳镜的销量大幅增加,其中300元左右的太阳镜销量最大。

“这个周末我和几个朋友计划外出游玩,除了防晒霜外,我们还特地过来买几款流行太阳镜,既能防晒又可以在拍照时‘凹造型’。”正在镜子前试戴太阳镜的市民王女士乐呵呵地说。

“判断太阳镜的流行趋势,可以从各时装周找灵感。”我市形象设计师欣欣说,“综观今年各大秀场,不难发现备受明星喜欢的太阳镜不外乎三种:‘猫眼’太阳镜、大方框复古太阳镜、半透明太阳镜。这也引领了今年太阳镜的流行趋势。”

选择太阳镜时除了要借鉴流行趋势之外,还要根据自己的脸型选择。“圆形脸的人不适宜戴圆形太阳镜,应该选择比自己脸型稍宽的蝶形镜框;心形脸的人适合戴轻巧和多角形的太阳镜,镜架宽度以不超过太阳穴为宜,与面孔轮廓互相衬托;椭圆形脸的人最适合戴镜架宽阔的太阳镜,使面部看上去宽阔;而方形脸的人给人一种硬朗的感觉,适合戴四角呈柔和曲线的圆形太阳镜,不适合戴窄边而精致的太阳镜。”欣欣说,“此外,选择太阳镜不要盲目对比价格,并不是价格越高的太阳镜质量就越好,建议消费者到正规的商店、眼镜店选购。”

自制棒冰受追捧 健康与美味并存

炎热的夏季,吃一根雪糕或是棒冰是一件十分惬意的事。日前,记者在采访中发现,今年入夏后,各类“奇葩”雪糕、棒冰在市场上出现,如双蛋黄雪糕、香蕉跳跳糖雪糕、辣椒味儿棒冰……不少人品尝了这些“奇葩”雪糕、棒冰后,纷纷动手制作,带火了雪糕、棒冰模具的销售。

“吃到嘴里冰凉甘甜,咽下去却是辣的,真是冰火两重天。”近日,在街头小店买了一根辣椒味儿棒冰的张恒,在朋友圈晒图称吃到了最火的“黑暗料理”。

除了辣椒味儿棒冰外,最近在微博、朋友圈火起来的还有奥雪双蛋黄冰淇淋和松露香草、榴槤千层等网红棒冰。

受到市场上出现的“创意”雪糕、棒冰的启发,一些市民选择在家里动手制作雪糕、棒冰。“和市场上添加过其他材料的雪糕、棒冰相比,自己做更安全、更健康,吃着也放心。”家住腾飞花园的张女士说,她可以根据家人的口味制作雪糕、棒冰。张女士还向记者介绍了自制雪糕的过程。其实过程并不复杂,把西瓜打成汁,加入甜牛奶后搅拌均匀倒进模具,在冰箱里冻一夜就能吃了。如果爱吃甜的,可以加入糖或蜂蜜。

记者在某网购平台发现,雪糕、棒冰模具的价格一般在9.8元至18.9元之间。模具造型不仅有米奇、小猪佩奇等卡通人物,而且有传统的冰棍儿造型。购买过的顾客留言表示模具质量好、很实用、操作方便,为夏日增添了许多乐趣。



疫情之下,做最靓的妞!

近年来,随着市民生活水平、生活品位的提升,大家越来越注重自己的外在形象。哪怕在疫情之下,日常佩戴的口罩遮住了大部分脸庞,爱美的女性也会通过耳饰、项链等饰品提升魅力指数。图为市民高女士在市区毓秀路某珠宝店试戴当季新款珠宝。

记者 寇旭静 摄

夏风徐徐,一起“绿色骑行”可好?

记者 寇旭静 文/图

近日,记者发现,每到傍晚,无论是市区的林荫大道,散布于各个游园的幽静小路,还是干净平坦的河畔、湖畔,都可见三三两两骑行者的身影。

记者通过采访了解到,近年来,随着我市“15分钟健身圈”的成功打造,许多市民养成了健身运动的好习惯。骑行是市民热衷的运动方式之一。

5月17日傍晚,市民小雅迎着习习晚风开始在鹿鸣湖畔骑行。小雅是一名骑行爱好者,除了自己喜欢之外,还动员家人积极参与。骑行为他们家创造了幸福的亲子时光。“我之前有点儿胖,已经通过骑行达到了理想体重。如今,坚持骑行是为了激励孩子多运动。”小雅说,“现在,我市开门进园,推窗见绿,河清、湖畅,空气质量也好,特别适合户外骑行,边运动

边赏景。”

骑行不仅是一种休闲方式、时尚运动,而且有利于局部减脂塑形,尤其是对腿部、臀部等非常有效。“骑行与其他运动相比,较大的区别就是下肢运动量明显大于上肢,下肢燃脂效果特别明显。我们不难发现,自行车选手的腿部肌肉都比较健美,而且腿部皮下脂肪比较少。”市区智慧大道某健身俱乐部教练说,“室外骑行,气候变化比较明显,人体机能需要随时调整以适应环境。这个适应过程有利于内脏脂肪的消耗。”

该教练提醒大家,在户外长途骑行时,尽量将车座调低,以便于蹬车时将身子伏在车把上,减轻疲劳感和双臂负担;戴头盔、护膝、护踝、护肘等必要的护具,防止发生意外。“和任何运动一样,不正确的运动方式会带来一系列健康问题。比如,过于‘前趴’,座椅过高,骑行时‘探着脚’或‘窝着腿’,低头含胸或仰头撅臀等都会增加颈椎、腰椎、膝关节、肩、肘、腕的负荷,引起肌肉骨骼系统的慢性疼痛和泌尿生殖系统疾病。正确的骑行姿势应该是身体稍微前倾,两臂伸直,腹部收紧,腹式呼吸,两腿和车的横梁平行,膝、髋关节保持协调,并注意把握骑行节奏。”该教练说,“此外,夜间骑行是我市不少车友喜爱的运动方式。但夜间骑行能见度低,存在一定的安全隐患。因此,车友在夜间骑行时最好选择熟悉的线路,以免发生意外。”



市民在中央公园骑行。