

# “高科技”防晒产品靠谱吗？



时值盛夏，防晒衣、遮阳帽、防晒面罩等产品销量持续火爆，调查发现，一些防晒产品存在数值虚标、面料成分造假、过度营销科技概念等行为，引发消费者质疑。

UPF(紫外线防护系数)是防晒衣的关键性能指标。按照国家标准GB/T18830-2009《纺织品防紫外线性能的评定》，UPF值的规范标注为UPF40+和UPF50+两个级别，UPF50+即为国家标准最高等级。

多数品牌防晒衣都能满足UPF40+或UPF50+的条件，但有的商家却在商品页面标注“UPF200+”“UPF500+”，甚至出现了“UPF2000+”。

对此，有业内人士认为，虽然UPF2000+和UPF50+从数值上看相差40倍，但其实并没有提高多少防紫外线性能。UPF50+等级的服装面料相当于能阻挡98%的紫外线，而UPF2000+实际上阻挡紫外线≥99%，效果只是提高了1%左右。“而且按照国家标准，即便防晒衣的UPF数值真达到2000+，也只能标为‘UPF50+’，否则可能会对消费者的判断形成误导。”上述业内人士说。

“防晒衣标注UPF200+甚至UPF2000+，存在变造规范概念、过度营销的嫌疑。”中国消费者协会相关负责人表示。

中国法学会消费者权益保护法研究会副秘书长陈音江表示，

经营者向消费者提供的商品信息应当真实、全面，不得作虚假或者引人误解的宣传。“在商品页面中夸大紫外线防护系数，涉嫌侵犯消费者的知情权和选择权。”陈音江说。

除了数值虚标之外，中消协7月16日发布的全国消协组织受理投诉情况统计信息显示，夏秋季节防晒衣物类产品投诉相对多发，其中产品质量、虚假宣传、货不对板等问题较为突出。

中消协相关负责人表示，当前，一些防晒产品声称结合了高科技元素，实则制造噱头以抬高价格。例如，有商家宣称防晒服面料中添加玻尿酸

分，穿上后就像给皮肤做保养，实则并无科学依据。一些主播声称面料添加艾草精华或特殊成分，具有抗菌、驱蚊等作用，实际只为驱动价格上涨。

对此，中消协敦促相关经营主体恪守公平、诚信原则，为消费者呈现真实、有效、可信的消费信息和安全、可靠的产品。消费者如遇纠纷，可通过“全国消协智慧315”平台进行咨询与投诉。

据《工人日报》



提个醒

## 治胃酸验方

山柃(柃子)10克，煎水代茶饮，每天一剂，连服3-5天。柃子味苦性寒，具有清热凉血、解毒利湿、泻火除烦、利尿等功效。

## 治胃溃疡验方

取元胡、吴茱萸、青皮、川楝子各等量，共研细末，装瓶密封备用。用时先用75%医用酒精消毒脐部及四周皮肤，将药粉填满脐孔，用纱布固定，每天换药一次，10天为一个疗程。治疗期间，保持精神愉快，避免生气发火，饮食注意清淡，禁吃辛辣食物。

(本方仅供参考)

## 网络偏方和产品是否真能生发？

我在网络购物平台上看到很多防脱洗发水、生发皂以及各种药食同源的“补品”，并展示防脱功效和使用前后的对比。请问，这类偏方和产品能不能随意使用？有关防脱发的产品宣传是否靠谱？

读者 孟女士

孟女士：每个人脱发的原因不同，治疗方法也不同，并不存在一劳永逸的防脱发方法和产品。网络中流传的生姜、侧柏叶治疗脱发并非人人适合。生姜在一定程度上能够促进血液循环，因此对于因为血液循环不良导致的脱发是有一定治疗作用的。侧柏叶常用来辅助治疗头皮油腻、头痒、头屑或头皮温度过高。对于一般患者，如果遇到脱发的问题要持科学理性的态度，要在医生指导下选择适合的治疗方案。

针对脱发问题，目前主流的治疗方式基本上分为药物治疗和手术治疗两种。药物治疗是指通过涂抹一些具有血管舒张功能的外用药物来刺激毛发生长或口服一些激素类药物。手术治疗则是指常说的植发手术，也就是将身体其他部位的毛囊移植到需要的位置上。

在病因不明的情况下，盲目使用所谓护发产品的方式也不可取。

## 读者来信

## 合理的饮食顺序很重要

吃饭时先吃什么、后吃什么，其实对健康影响不小，合理的饮食顺序，能帮助我们更好地消化吸收、稳定血糖，还能控制体重。

先喝汤，吃非淀粉类蔬菜，如清汤、凉拌菜、绿叶蔬菜等。

再吃优质蛋白质+健康脂肪，如鸡胸肉、清蒸鱼、豆制品、坚果等。

最后吃主食，如米饭、面条、红薯等。

减少总能量摄入。餐前先吃低能量的汤菜，能快速填满胃容量，让大

脑提前接收到“饱腹”的信号，后续吃主食时自然会少吃几口，轻松减少总能量摄入。

延长饱腹感持续时间。先摄入的蛋白质和膳食纤维，能延长饱腹感持续时间，让你从早餐到午餐、午餐到晚餐之间，不会被饿意逼着乱吃东西。

延缓糖分吸收速度。把主食放在最后，能延缓糖分吸收速度，避免血糖骤升骤降引发的饥饿感反扑，减少吃完饭还想找零食的冲动。

“社会活动要丰富，饮食结构要健康。”专家提醒，生活中很多不良习惯都会伤害大脑健康，比如经常喝酒、抽烟，饮食上要么天天大鱼大肉，要么只吃素菜，以及熬夜、睡眠不足，情绪问题比如老是闷闷不乐或动不动就发脾气，这些坏习惯都会让大脑很“受伤”。

随着各式各样电子产品普及，

## 短视频刷多了会“降智”

不少人都有沉迷刷短视频的习惯，甚至有人直呼“戒不掉，感觉刷多了都降智了！”

专家指出，已经有研究表明长期刷短视频会造成注意力分散，导致长时间注意力无法集中。

“短视频在短时间内向观看者注入大量的信息，我们是被动接受的，缺少主动思考，从而造成主动思维缺乏。”专家坦言，长

此以往有些老年人可能会出现反应变慢等现象。

专家提醒，当意识到自己已经沉迷手机后最好主动采取行动加强认知思维，“建议老年人也可以选择静下心来看书，和好友讨论书中情节，都可以降低影响。”

除了控制危险因素，大脑也需要定期检查。专家指出，例如脑

部CT、脑部磁共振、脑电图、经颅超声等都可以帮助尽早发现信号。



## 如何减少家中的甲醛来源

选购低排放产品

购买家具或装修材料时，根据国家强制标准《室内装饰装修材料人造板及其制品中甲醛释放限量》(GB18580-2025)和《人造板及其制品甲醛释放量分级》(GB/T 39600-2021)，室内人造板应选择E1级及以上材料，而板材制品应达到E0级。

避免囤积新纸箱

新拆封的快递纸箱、尼龙袋等包装含有胶黏剂和印刷涂层，应尽快清理或放置在通风处使其散味，或者直接在快递站拆掉包装并扔掉，不宜长期囤积于卧室或狭小空间。

加强通风

甲醛释放量与温度和湿度正相关。开窗通风、使用排风扇或空气净

化器，可降低室内甲醛浓度。

定期检测

怀疑室内有甲醛污染，可使用经认证的检测仪器或委托专业机构检测。

目前，也有许多纸箱使用的是淀粉基胶黏剂或聚乙烯醇胶，其游离甲醛含量已显著降低。而微量甲醛普遍存在于空气、水和食物中，人体代谢也会产生少量甲醛，并能迅速分解排出。如果纸箱数量不多且在干燥环境下，那么在家中短期放置不要紧，正常通风即可大大降低风险。

但如果将大量新纸箱堆放在密闭卧室，加上高温潮湿季节未及时通风，甲醛浓度可能升高并超过标准，因此需引起重视。夏季高温环境下，塑料包装、塑胶徽章、玩具也可能释放有毒物质，如果在密闭室内堆积过多同样可能导致健康问题。

## 无需刻意「掏耳朵」

耳屎，也叫耵聍，是人体外耳道皮肤的正常分泌物，主要由耵聍腺、皮脂腺、汗腺等腺体产生的油性物质，以及耳道上皮的脱落细胞、灰尘、细菌等混合而成。

耳屎的颜色、质地和量因人而异，有人是干性，有人是油性，有的人少量，有的人是多量的，这和个人的体质、饮食、环境等因素有关。

耳屎可以保护外耳道，防止水分、异物、昆虫等进入，维持外耳道的酸碱平衡，抑制细菌和真菌的生长，预防外耳道炎症。

正常人并不需要采耳，也不提倡自己采耳，更不要到非专业场所采耳，健康的耳朵分泌耳屎会随着咀嚼、吞咽、头部运动等自然地向外耳道口移动，然后自行脱落或者用棉签轻轻擦拭掉。

但是有些人由于耳道分泌物过多或过稠，需要定期清理耳道，最好请专业医生或采耳师使用合适器具来完成。

采耳的感染风险不可忽视

损伤耳道皮肤和鼓膜：在采耳时，如使用的工具或物品不当，或者操作不规范，可能会刮伤或损伤耳道皮肤和鼓膜，导致疼痛、出血、感染等问题。

增加耳部感染的风险：采耳可能会引起细菌或真菌感染，导致炎症和疼痛。特别是在公共场所采耳，如果器具没有消毒，或者消毒不彻底，容易造成交叉感染，传播一些通过体液传播的疾病，如乙肝、艾滋病等。

增加耳道堵塞的概率：采耳可能会将耳屎推向耳道深处，形成耵聍栓塞，影响听力，甚至可能会损伤鼓膜，导致鼓膜炎或鼓膜穿孔，引起化脓性中耳炎。

三类人群不建议采耳

孩子。孩子的耳道皮肤比较娇嫩，耳道较窄，鼓膜较薄，容易受到损伤，而且小孩子不够配合，容易乱动，增加了采耳的难度和危险性。婴儿要尽量避免液体流入耳朵，如乳液、沐浴液、水等，洗澡过程建议用棉花塞住婴儿耳朵，洗完澡摘下，不要随便给婴儿掏耳朵。

耳部有炎症或伤口的人。如果耳部有炎症或伤口，如外耳道炎、中耳炎、鼓膜穿孔等，采耳可能会加重病情，延误治疗，甚至引起并发症，如听力下降、耳鸣、头晕等。

耳部有肿瘤或异物的人。如果耳部有肿瘤或异物，如外耳道乳头状瘤、外耳道异物等，采耳可能会刺激或损伤肿瘤或异物，导致出血、感染、恶变等，需要及时到医院进行检查和处理。