

夏天如何穿衣有讲究 红色衣服防晒效果最好

城际巴士上新 今起试运行

继宁波往返杭州、嘉兴、新昌等城际巴士开通后,宁波公运与“浙客行”携手再推两条全新定制客运班线——宁波⇌义乌、宁波⇌常山“浙客行·城际巴士”,将于7月21日起同步试运行。

两条线路均采用“站点巴士”模式。市民不用专程跑长途客运站,在市区多个公交站点就能就近上车,一站式打通甬义、甬衢出行通道。

宁波往返义乌的城际巴士试运营期间推出优惠票价,成人票单程59.9元/人,儿童票半价29.9元/人;宁波往返常山的城际巴士试运行期间,成人票单程122元/人,儿童票半价61元/人。

具体班次、时间、停靠点、票价等,请以“浙客行”或“宁波公运”微信小程序实际售票为准。

见习记者 蒙子涵

余姚开展 冷饮专项检查 守护舌尖“凉安全”

近日余姚市市场监管局文亭所开展夏季冷饮产品专项检查,全力保障群众“舌尖上的清凉”。

该所本次重点检查余姚市文亭、河姆渡、三七市等三个乡镇辖区内的冷饮批发店、奶茶店及商超等经营单位,仔细核查各类冷冻饮品的生产日期、保质期、配料表等标签信息;重点排查包装破损、变形、冰霜融化复冻结块等产品。

检查结果,总体情况较好,但发现3家冷饮批发店存在标价不全、货签不符等不规范问题,2家奶茶店存在进货台账记录简略、票据留存不全等问题。针对上述问题,执法人员现场开展普法指导,对问题经营户当场下发责令改正通知书,督促立行立改,目前已全部闭环整改,有效整治了冷饮市场经营乱象。

通讯员 张松高 李安怡

日前,“三伏天”已正式开启。“三伏天”是一年中气温高、湿度大、暑热气息最浓重的时段,全国多地纷纷进入“高温炙烤”模式。炎炎夏日,很多人会选择穿浅色系衣服,认为浅色比深色系衣服凉爽,事实真的是这样吗?

衣服穿对,能更凉快、更防晒

首先,人体内的新陈代谢会产生热量,需要将多余的热量散发到周围环境中,才能维持体温的稳定。通常有4种不同的散热途径来调节人体的体温:辐射、传导、对流和汗液蒸发,这4种方式的共同作用,使我们拥有了稳定的体温。

但在不同情况下,它们所发挥的作用大小也有所不同。例如,当人们安静地处于室内时,中红外波长范围的辐射是人体热量散失的主要途径;而在剧烈运动中,身体会通过汗液的蒸发来排出大部分热量。

热传递过程中,由于温度差的存在,热能会从高温向低温处传递。当我们的体温比周围环境的温度低时,人体就会从周围吸收热量;当周围环境温度低于体温时,人体会向外辐射热量。所以,夏天穿什么衣服更凉爽,不仅和衣服的颜色有关,更和当时所处的环境有关。

红色衣服防晒效果最好

“夏天穿白色最防晒、最凉快”,其实是个典型的认知误区。在同等面料条件下,衣物的颜色越深,防晒效果反而越好。红色优于黑色,黑色优于橘色。深色衣物:可大量吸收日光中的紫外线,从源头上减少紫外线对皮肤的直接照射,起到更好的阻挡作用。

浅色衣物:虽然散热快、体感更凉爽,但阻隔紫外线的能力极差,长时间户外暴晒,容易被晒伤。

长时间户外活动,推荐选择红色衣服。

吸收紫外线:红色光波长较长,能够大量吸收日光中的紫外线。紫外线是位于太阳七色光谱中最远离红色光谱的波长最短的射线,它易被波长最长的红色可见光接纳吸收。因此,穿红色衣服可以吸收、过滤掉更多的太阳紫外线,从而减轻紫外线对皮肤的损害。

反射热辐射:除了吸收紫外线,红色衣服还可以反射热辐射的红光和红外线。这意味着红色衣服不仅能够有效减少紫外线对皮肤的伤害,还能帮助身体反射掉部分热量,从而使人感觉更加凉快。

衣服越薄越凉快?

很多人认为,穿雪纺衫、速干衣等看似轻薄凉爽的料子会更凉快。其实,相比之下,棉、麻、丝等天然纤维才是高温天气的首选。

纯棉衣服柔软亲肤、吸汗透气,但它的防紫外线能力较弱。若长期在户外暴晒,建议选择专业防晒面料衣物,兼顾防护效果与穿着透气性。

此外,夏日不一定穿得越少就越能防暑。只有在皮肤温度高于环境温度时,皮肤才能传导散热,而当外界气温达到或超过人的体表温度时,皮肤就不能主动散热,相反皮肤还会从外界吸收热量,让体温上升,使人更易中暑。

据央视新闻



鱼鳞坝成纳凉好去处

盛夏热浪滚滚,亲水消暑成了市民最迫切的向往。连日来,位于象山县泗洲头镇的鱼鳞坝亲水基地人气持续攀升,凭借一片清凉水域和花样繁多的休闲业态,迅速跻身为周边村民与游客避暑纳凉、亲子游玩的热门之选。

记者 张晓曦 通讯员 吴敏勇 张博文 文/摄

本期民生商品价格总体下降

据监测,与上期(7月7日-7月13日,下同)相比,本期(7月14日-7月20日,下同)列入民生商品价格监测范围的超市34种商品价格总水平下降0.78%,农贸市场97种商品价格总水平下降0.14%。

本期超市34种监测商品价格较上期5涨19平10跌。从种类来看,蛋类价格有所上涨;大米、食用油、方便面、调味品和奶制品价格基本平稳;蔬菜、水果、水产品 and 肉类价格有所下降。

本期农贸市场97种监测商品价格较上期4涨75平18跌。从种类来看,食用油、水产品、豆制品和调味品价格基本平稳;肉类、蛋类和蔬菜价格有所下降。

通讯员 李莉

商品	东裕菜市场	南苑菜市场	华严菜市场	孔浦菜市场
猪肉	18.00	18.00	16.50	16.00
牛肉	58.00	45.00	50.00	45.00
鲳鱼	35.00	38.00	35.00	42.00
带鱼	30.00	36.00	38.00	28.00
花蛤	13.00	10.00	9.00	8.00
海带	8.00	3.50	6.00	5.00
小白菜	4.50	4.50	6.00	7.00
大白菜	2.50	3.50	3.00	2.50
冬瓜	2.50	3.00	4.00	2.50
黄瓜	7.00	4.50	5.00	5.00
南瓜	3.50	3.50	6.00	2.50
丝瓜	7.00	6.00	8.00	6.00
生姜	10.00	9.00	10.00	8.00
蒜头	10.00	9.00	10.00	8.00
土豆	3.50	3.50	4.00	2.50

单位:元/500克

“我们老两口的眼睛多亏了你!”

“吴院长,太感谢了,我们老两口的眼睛多亏了你!”近日,一对年近八旬的老夫妻专程来到宁波鄞州眼科医院,将一面锦旗送到吴仁毅院长手中,连连道谢。

李叔叔(化姓)患有高血压、糖尿病和高度近视多年。去年5月,他的右眼突然出现视野遮挡、视物不清。此前,他的老伴曾在宁波鄞州眼科医院做过白内障手术,视力恢复良好,这份信任让他们第一时间来到这里。

经检查,李叔叔被确诊为右眼白内障、高度近视合并视网膜脱离。吴仁毅当即为他制定了联合手术方案,一次性解决视网膜脱离、白内障和高度近视等多个问题,成功保住了右眼视力。

吴仁毅拥有双博士学位,是主任医师、博士生导师,尤其擅长青光眼、复杂白内障、眼底病等疑难眼病。他表示,像李叔叔这样合并高血压、糖尿病的患者,只要经过充分术前评估,也可以安全接受手术。

今年6月,李叔叔的左眼也出了问

题。他的左眼本就模糊了30多年,近期连看路、认人都变得十分吃力,老两口再次来到宁波鄞州眼科医院。吴仁毅检查后发现,老人的左眼白内障加重,加上高度近视导致晶状体悬韧带松弛。和患者沟通后,吴仁毅为他实施了飞秒激光辅助微创白内障手术,并同步植入囊袋张力环以增强人工晶体的稳定性。术后,李叔叔视力大幅改善,看东西清楚了,走路也稳了。

“我们身上毛病多,原以为眼睛也

没希望了,没想到吴院长几次都帮我们解决得这么好,让我们两口子能重见光明,这把年纪了还能看得这么清楚。”说起夫妻俩的这段就医经历,李叔叔言语间满是感激。

如今,李叔叔出门买菜、接送孙子、和老伴散步,视力都不再是障碍。这面锦旗,是对吴仁毅精湛医术最好的褒奖,也是宁波鄞州眼科多年来用专业和温度守护中老年眼健康最直接的体现。

记者 陆麒麟 通讯员 邵爽