



# 商丘魅力佳人

姓名:郑芳  
身高:1.66米  
年龄:22岁  
参赛宣言:用足够的热情去点亮人生  
爱好:主持、唱歌

## 参赛须知

参赛对象:16岁以上(有才艺者优先)。  
大赛评比:商丘佳人冠军、亚军、季军,最佳才艺奖,最佳潜质奖。  
活动参与方式:报名时交标准照片和艺术照片各1张。  
照片请发至电子邮箱:1121715278@qq.com。  
纸质照片请寄至商丘市归德南路6号京九晚报编辑部,照片请附个人资料及联系方式。  
咨询热线:18603700103 15803707733

## 防晒霜作用只有两小时

如果夏天不防晒,其后果可不单单是晒黑那么简单。紫外线会加重一些本身就存在的皮肤病,甚至会导致皮肤癌。近日,美国《赫芬顿邮报》刊文,总结了人们在使用防晒霜时容易忽略的细节,助你阻挡紫外线的伤害。

1.涂一次防晒霜不能持续防晒一整天。一般防晒霜只能保护你免受紫外线伤害大约两小时,过后就没有多少防晒效果了。所以,为了防止晒伤、皮肤老化甚至癌变,需每隔两小时涂一遍防晒霜。

2.即使不暴晒,也要涂防晒霜。很多人错误地认为只有在泳池、海滩等暴晒的地方才需要涂防晒霜。实际上,我们每天走在街上、开车这些日常活动都会使皮肤暴露在阳光下,同样需要涂防晒霜。

3.喷雾防晒霜易燃。使用防晒喷雾时,需要远离火焰(如煤气灶、烧烤架等),因为防晒喷雾是易燃的,很可能导致烧伤。防晒喷雾的另一个缺点是容易喷不均匀,导致有的皮肤得不到保护。

4.即使其他化妆品有防晒功效,也需要涂防晒霜。有人觉得乳液、粉底等其他化妆品上也标有防晒指数,所以就不需要涂防晒霜了。其实不然,涂抹化妆品时往往是很不均匀的,这就会导致防晒效果不均匀,所以还是需要先在涂其他化妆品前先均匀地涂一层防晒霜。(田甜)

## 这些东西别放冰箱

平日里,我们习惯于把各种食物都堆进冰箱,其实并不是所有食物都适宜放冰箱,有些食物放进冰箱反而“坏”得更快。

### 面包、馒头变干硬

面包、馒头、花卷、白糕等淀粉类食物,一两天内可放室温下保存,如果放入冰箱冷藏会加速食物变干变硬,这是因为一个被称为“淀粉老化回生”的过程所致,这种变化在室温下也会发生,但在冷藏温度下发生速度会更快。

### 香蕉、芒果怕“冻伤”

这些水果宜在12℃左右保存,放在室温阴凉处即可,过低的温度会使它们冻“伤”,发黑、腐烂。

### 茶叶、奶粉易发霉

这些食物本身在室温下即可保存,不需要低温冷藏,放入冰箱如果密封不严,反而会使冰箱中的杂味和潮气侵入食品,既影响风味,又易发霉变质。

### 蜂蜜、果脯损口感

糖分高的食物本身渗透压高、水分少不宜变质,可室温下保存,放入冰箱后由于低温会促使食品结晶析出糖分,虽然这种变化不影响食品安全,但影响食物的成色和口感。巧克力放冰箱冷冻后,会在表面结出一层白霜,影响口感,且易发霉变质。

### 青椒、黄瓜加速变质

黄瓜贮存温度为10℃至12℃,青椒为7℃至8℃,过低温度会使它们变黑、变软、变味、变质;西红柿在低温下易出现肉质呈水泡状,显得软烂,或出现散裂现象,表面出现黑斑,且无鲜味、煮不熟,甚至腐烂。(陈晨)

# 好人好报 订报有礼

订全年京九晚报

赠价值60元“天地精华”天然养生矿泉水一件。

电话预约,服务上门。

7月30日前(数量有限,先到先得)

咨询电话:2614696

订报地址:京九晚报发行中心

本次活动仅限商丘市区个人订户



天地精华®  
矿泉宝藏



地质好  
水才好