

“厚脸皮”遇上紫外线要不要投降？

对很多人来说，夏天的重中之重就是防晒，为了不被晒黑晒伤，各种方法齐上阵。其实，防晒不只是为了年轻美丽，更重要的是保护皮肤健康。如果每到夏季，裸露的皮肤，会反复发疹、瘙痒难耐，日晒后症状明显加重，就要警惕光线性皮肤病！

晒出来的皮肤病

光线性皮肤病是指皮肤受光线（主要是紫外线等）照射后引起的急慢性损伤，如日晒伤、光老化或皮肤癌等。主要由强烈的光能照射和体内光感物质引起。同样日照下，并不是每个人都会得光线性皮肤病。因为体质不同，对于光线照射的敏感程度也不同。

当“厚脸皮”遇上紫外线

其实，我们每个人都是“厚脸皮”。我们的皮肤不是薄薄一层，而是由表皮、真皮和皮下组织组成。但是，当皮肤碰上紫外线，那还是得投降。引起光线性皮肤病的“罪魁祸首”就是紫外线，按波长分为老大 UVC、老二 UVB、老三 UVA。

老大 UVC

携带能量最高，总是和大气层有“过节”，所以穿透力极差，大部分被地球大气层阻隔在外太空中，对我们的杀伤力几乎为零。

老二 UVB

老二携带能量没有那么高，相对和善一点，穿透力中等，一块厚玻璃就能阻挡住他。他会直接损伤我们细胞的总经理 DNA，皮肤可出现红肿、水泡等症状，是引起晒红、晒伤的主要原因。我们一般用 SPF（防晒指数）来标识防晒产品阻挡 UVB 的能力。

老三 UVA

老三是三兄弟里最能隐蔽的，绝大多数能穿透过大气层到达我们身边，并且有 60% 以上的概率穿透普通玻璃。对皮肤来说，他比老二更加“阴险”，会“不知不觉”地导致我们的皮肤晒黑、老化。在防晒产品中我们用



图片来源：视觉中国

PA（UVA 保护因子）来衡量产品阻挡 UVA 的能力。

“见光死”怎么办

避免过度光照

这是我们预防光线性皮肤病的最好办法。每天上午 10 点到下午 3 点是一天中紫外线照射强度最高的时间，尽量避免在此时间段外出活动。

外出时可首先选择物理防晒，如佩戴宽檐帽、遮阳伞；或者建议选择 SPF30、PA++ 以上参数的防晒霜，在外出时提前半小时均匀涂抹在暴露部位，并每隔 2 至 3 小时补涂一次，保证防晒效果。

减少光敏物质的摄入

光线性皮肤病的发病还与体内光感物质含量密切相关，所以要减少光敏物质的摄入，特别是光敏性食物。

光敏性植物中的呋喃香豆素是主要的光

敏物质，常见的有以下这些。

伞形科：香菜、芹菜、茴香

芸香科：柑橘、柠檬、酸橙

菊科：野菊、黄花蒿

桑科：无花果

豆科：紫云英

十字花科：野生油菜、芥菜

藜科：灰菜、甜菜

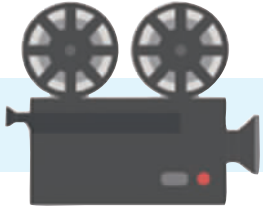
真菌类：木耳、香菇

光敏性动物中的主要成分是嘌呤，光敏动物性食物中最常见的是泥螺、海鱼、海蟹等海鲜类产品。

一旦发作怎么办？

症状轻：可以自服维生素 C、维生素 B1、烟酸和抗过敏药等，局部可以用凉水作冷敷、外涂炉甘石洗剂等。

症状较重或用以上方法不见好转：应及时到医院皮肤科诊治，以免耽误或加重病情。（健康上海 12320）



光影车间

电影是现代八大艺术中最年轻的成员。在电影的百年发展历程中，一代又一代电影人通过智慧和汗水，为世人留下了无数脍炙人口的经典佳作。每一个热爱电影的人，同样也热爱生活。

陪伴是这世间最长情的告白

文 小火星

家住曹家渡的刘小姐(笔名:小火星),十多年前从澳大利亚墨尔本大学学成归来,目前在外企从事品牌营销及市场传播管理工作。

平时,她最大的爱好就是看电影,除观摩院线上映的影片和历年的优秀作品外,还极其关注国内外电影节的各项相关活动和赛事,现为上海电影评论学会会员、心理咨询师执业联盟成员。她希望电影专栏可以给读者带来一份欢愉,一份感悟。



笔者近照

今天我要向大家介绍一部被认为最拟人化的宠物电影，于去年美国暑期档上映的影片《我在雨中等你》（英语:The Art of Racing in the Rain）。影片改编于 2008 年出版由前赛车手加斯·斯坦创作，连登《纽约时报》畅销榜 156 周之久的同名小说。此次由西蒙·柯蒂斯执导，马克·邦巴克编剧，凯文·科斯特纳，米洛·文提米利亚、阿曼达·西耶弗里德等出演。描写宠物的电影层出不穷，

本片之所以被认为是“最拟人化”，是因为影片里的“男一号”金毛狗恩佐仿佛像真实的人物一般，有灵魂会思考，内心戏码爆棚，经历了“狗生”中的三次重要的离别，最终得以成长，坦然迎接死亡的到来。

全片的第一个镜头就是从暮年的恩佐无力瘫倒在房间地板上等待着自己的主人丹尼开始的。由于他在电视上看过一个蒙古纪录片，蒙古人相信当一条狗将要结束它一生的时候，来世就会成为人，恩佐对此深信不疑，于是伴随着低沉浑厚的雄性嗓音，他开始倒叙起自己美好的一生。多年前丹尼冥冥之中在一群小金毛里挑中了恩佐，从那时开始恩佐就意识到自己和别的狗狗不同，因为他有着和人一样的灵魂。在与狗舍小伙伴们的道别回眸里恩佐开始了新的生活，但也经历了自己人生的第一次离别。

丹尼当时是一名初出茅庐的赛车手，为恩佐打开了一个“速度与激情”的全新世界，没过多久恩佐就变成了赛车的铁粉，在赛道

上为丹尼呐喊助威，哥儿俩形影不离。突然，友谊的小船说翻就翻了，丹尼恋爱了，恩佐倍感冷落，嫉妒的情绪油然而生，不过当恩佐发现女主人不仅深爱丹尼和他，更是无条件支持鼓励他们的赛车事业时，他接纳了她，他们成为了真正的一家人。但“天有不测风云”，女主人的病逝让恩佐面对了人生中第二次的离别。即便生活中的这场雨来得有些措手不及，恩佐依然默默地陪伴在丹尼身边，与他共同面对明天的未知。

最让人感动的是恩佐的人生谢幕，他用生命里最后的时光全情拥抱赛道驰骋的快感，迎风飘逸的毛发、潇洒自如的姿态、悠扬美妙的音乐，加上一个个温馨陪伴的闪回以及彼此的深情告白，画面里的恩佐豁达坦然地等待着下一段宿命的到来，更像位智者那样道出了“赛车人生”的感悟：驾驶好手们从来不在意过去或未来的道路上踌躇不定，他们只在意当下。恩佐带着满满幸福的回忆，坚定来世做人的愿望，他享受今生，更期待来世。最终完成了一次真正的自我离别，也为后续的尾声预置了一个巧妙的铺垫。

转眼八年后，丹尼带着家人和恩佐对于他赛车梦想的期待，夺取了一个又一个职业赛场上的大满贯。当小忠粉转身的那一刻，神奇的“化学反应”发生了，丹尼感到了一种似曾相识，好似恩佐“转世”回来了，可能这次

是真的要陪伴他一起在赛道上并肩战斗，真正兑现自己的诺言。忽然之间，“后世轮回”成为了全剧拟人化设计里的神来之笔，让一切都圆满了。

整部影片的叙事均以恩佐的“第一人称”为视角，老戏骨凯文的精彩配音与恩佐的角色达到了“浑然一体”的默契效果。充满智慧老道又和蔼可亲的声线，细腻地塑造了恩佐在不同场合和时期里的情绪起伏与心智成长，也不时地赋予恩佐一种在“疯癫痴狂”与“侠骨柔情”之间自由切换的特殊气质。凯文靠声音的感染力，成功地让这个“主角”拥有了“人”的灵魂，使其饱满而立体的形象随即呼之欲出。

套用《出版人周刊》对于原著的评价：“如果你曾好奇你的狗在想什么，这部电影将给你答案。”不得不说，当电影故事不断叙述发展的时候，你会不知不觉地把恩佐看作一个人，一个有血有肉、有情有义的人，一个可以分享喜悦、分担忧愁的伙伴。虽然宠物的寿命一般只有二十年左右，但它们用有限的生命全身心地陪伴我们，即便某一天离去，也会带着最美好的记忆以及“来世再见”的承诺守护我们。

孟子曰：“亲亲而仁民，仁民而爱物。”谨以此文献给所有小动物保护爱心人士们。人类与动物共存于同一个地球，善待它们，就等于善待自己，请爱护身边的小动物，保护好我们共同的家园。



什么是“一户多人口”优惠政策？

为促进资源节约型和环境友好型社会建设，引导居民合理、节约使用水、电、气，根据国家发展改革委有关指导意见，结合本市实际，2012 年起，本市相继实施了阶梯水、电、气价格政策。实施方案中为照顾多人口家庭实际用量情况，配套了“一户多人口”优惠政策：户籍人口较多的家庭，可申请增加一定的阶梯基数。用水、用电、用气可增加的阶梯基数分别为每户每年 100 立方米水量、每户每月 100 千瓦时电量、每户每年度 150 立方米气量。

“一户多人口”优惠政策如何扩大？

“一户多人口”优惠政策范围，由原“人户一致”的户籍居民，扩大为持《居民户口簿》、《本市户籍人户分离人员居住登记（回执）》，以及《上海市居住证》（含海外人才居住证）、在同一住址共同居住生活的居民。

累计人数满 5 人及以上即可申请增加用水、用电、用气的阶梯基数，累计人数满 7 人及以上可申请选择执行居民阶梯平均价格。每位居民用户只能在一个地址申请办理，不能在多个地址重复办理。

“一户多人口”优惠政策如何申请办理？

9 月 1 日起，居民用户可至供水、供电、供气企业营业窗口申请办理，也可通过“一网通办”平台、“随申办”移动端等线上渠道申请办理。具体请密切关注供水、供电、供气企业发布的申办细则。

（上海发布）

沪『一户多人口』政策 9 月 1 日起扩大优惠范围