



淮安天气

(中国气象昨日发布)

5月17日  
(星期四)



22℃-28℃

天气:小雨转多云  
风向:西南风4-5级

5月18日  
(星期五)



18℃-29℃

天气:多云  
风向:东北风3-5级

5月19日  
(星期六)



17℃-24℃

天气:阴转小雨  
风向:东北风3-5级

生活指数



感冒  
较易发



穿衣  
热



运动  
较不宜

城市表情



昨晚,一道闪电划开天空。淮海晚报记者 干石泉 摄于香格里拉小区

资讯速递

省人民医院眼科主任  
刘庆淮教授

20日来淮阴医院坐诊

5月20日上午8:00-11:30,淮阴医院特邀医学博士,南京医科大学教授,博士生导师,南京医科大学第一附属医院暨江苏省人民医院眼科科主任刘庆淮,在淮阴医院眼科门诊1号诊室坐诊,下午查房和手术。

刘庆淮教授擅长白内障超声乳化联合人工晶体植入、微创玻璃体视网膜手术等眼科疾病的诊疗(限挂30个号,其中电话预约15个号,现场挂号15个号),预约电话:0517-84938201。

百余名健身好手  
来淮论剑

市第六届健身健美大赛  
周六开赛

晚报讯 全身涂油的肌肉男展示阳刚之美,挺胸翘臀的美女让你怦然心动……很多市民都曾在影视剧中观看过健身健美的精彩画面,如今,一场精彩的“健身健美秀”将在家门口上演。记者昨日获悉,5月19日下午,“百富汽配商城”杯淮安市第六届健身健美大赛将在淮安人民大会堂举行,届时,那里满眼都是“行走的荷尔蒙”,你约不约?

据了解,健身健美运动是一项有益身心健康的运动,因其阳光、时尚的特质,越来越受到广大市民的喜爱。健身健美不仅仅代表肌肉和力量,每位参与者都可以通过经常性的锻炼、良好的生活方式、科学的营养补充来塑造优美的形体,让自己的生活状态变得开心与优雅。淮安市健身健美大赛迄今已举办五届,本届赛事由淮安市体育局、淮安市体育总会主办,淮安市健身健美协会承办,比赛设男子健美、男子健体、女子健体3个比赛项目,共12个组别,共有来自全省各地的100多名运动员参赛。  
■淮海晚报记者 王荣

SPF15 SPF20 SPF30……



选防晒霜看指数  
但不是越高越好

昨晚的大雨浇不灭太阳的“热情”,这两天,淮安已提前开启“烧烤”模式。做好防晒工作,成为很多妹子出门的必备程序。记者日前走访商场专柜了解到,防晒霜已经进入销售旺季。那么,该如何挑选适合自己的防晒霜呢?来听听皮肤科医生怎么说。



在金鹰、新亚等商场的各个化妆品专柜,记者看到眼下每个专柜都在力推防晒产品,多种多样的防晒产品让妹子们陷入选择困难症。在购买防晒霜时,导购姐姐都会先问“是平时用还是外出旅游使用”,其实这就是根据用途不同来选择合适的防晒霜。

一般在防晒霜的标签上我们都可以看到SPF15、SPF20、SPF30等字眼,“SPF”是英文“Sun protection factor”的缩写,意思是防晒指数。一般来说,化妆品的防晒指数越高,防晒的时间越长。SPF15的防晒时间就是15乘以10分钟,也就是可以防晒大约150分钟左右。此外防晒霜的标签上面还经常写着“PA+”,导购一般会介绍,加号越多,说明对紫外线的防御效果越好。

那么是不是这两个指数越高的防晒霜越好呢?淮安市第二人民医院皮肤科医生周武军介绍,防晒霜并不是防晒指数越高越好。一方面,防晒的时间是理论上计算出来的,和紫外线强度、每个人的肤质、防晒霜使用量的多少都有关系;另一方面,指数高的产

品中含有大量的防晒剂,对皮肤的刺激比较大,容易堵塞毛孔,引起皮炎等皮肤病,因此建议妹子们可以根据不同场合使用不同指数的防晒霜。

如果是普通的上班族,每天只有上下班路上会晒太阳,可以选择防晒指数在15-20左右的;如果工作性质是经常外出,需要暴露在太阳下,可以选择防晒指数在20-30的产品;如果是外出去海边旅游,那就要选择防晒指数在30以上的。

目前,很多防晒品牌都推出了防晒喷雾,适合外出时随身携带。一般而言,防晒喷雾比较清爽,没有防晒霜的油腻感,外出时可以每隔两三个小时喷一次。当然,除了涂抹防晒霜,医生还建议,各位爱美女性可以选择戴帽子、戴墨镜、打伞等物理防晒方法。

■淮海晚报记者 刘晓兰



情报站

车主们请注意,车主们请注意——  
市区8个路段  
启用交通监控设备

晚报讯 各位车主请注意!昨天,淮安市公安局交通警察三大队对外发布公告称,将在威海路南昌路口东侧、威海路南昌路口西侧、威海路济南路口、威海路苏州路口、济南路机场路口、南昌路机场路口东侧、南昌路机场路口西侧、苏州路机场路口等

8个路段,启用闭路电视交通监控设备。

交警部门表示,希望广大机动车驾驶人自觉遵守道路交通安全法律法规的相关规定,严格按照道路交通标志、标线的指示行驶。

■淮海晚报记者 储君