

教育部“阳光志愿”系统改版升级

记者从教育部获悉,“阳光志愿”信息服务系统近日改版升级,为考生和家长提供免费志愿填报公共服务。

这一系统由教育部“阳光高考”平台打造,涵盖志愿参考服务、院校查询、专业查询、生涯发展测评、职业前景、报考指南等功能,依托招生、学籍、就业、毕业生跟踪调查等海量官方权威数据,为考生提供选院校、选专业、选职业的全链条信息服务。

据悉,此次改版强化部省校协同联动,优化交互体验。系统提供31省(区、市)本专科普通批次志愿筛选服务,AI助手“智慧小招”24小时在线即时回答考生提问,优化全国普通高等学校院校库、专业库信息查询功能,系统集成专业倾向测评及21项生涯发展测评工具。

据新华社

炎炎夏日,这些小常识要知道

防晒并非“越严实越安全”

你有没有这样的经历:为了防晒,把自己裹得严严实实,结果第二天脸上又红又痒,起了密密麻麻的小疙瘩?这不是错觉。江苏南通一位女士在自驾游期间,涂抹防晒霜并佩戴帽子、口罩等,当晚脸部开始发热泛红,次日晨起长出密集红疹。为何全副武装的防晒,反倒伤了皮肤呢?记者采访了有关专家。

皮肤到底是怎么被“捂坏”的?

很多人秉持“涂得越厚、遮得越严,防晒效果越好”的理念,将防晒霜、帽子、口罩、墨镜等防晒装备全部用上,全方位遮盖皮肤。

但很多人忽略了基础生理知识:皮肤是需要正常散热的,无法长期适应闷热环境。

高温天气长时间全副武装防晒,

面部会形成密闭闷热环境,汗液、油脂无法正常排出,淤积堵塞毛孔,长期堆积附着在皮肤表面,加重皮肤负担。

南通市第六人民医院皮肤科主任解释,这是一种皮肤刺激反应,湿热密闭环境会持续刺激面部皮肤,破坏皮肤屏障功能,引发红斑、丘疹、瘙痒等皮肤炎症。

过度防晒或影响身体健康

防晒产品使用方式不当同样会加重皮肤负担。过量涂抹防晒霜,不仅容易造成黏腻不适,其成膜剂、乳化剂等基质成分在湿热、皮脂分泌旺盛的环境下,可能加重毛囊口的堵塞风险,成为诱发或加重痤疮的帮凶。对于敏感肌肤,部分化学防晒剂还具有潜在刺激性,可能引

发接触性皮炎。

此外,严格、全身性的防晒会显著减少身体合成维生素D所需的中波紫外线(UVB)。如果你常年进行严格防晒,应关注自身维生素D水平,可通过多摄入海鱼、蛋黄、强化奶制品或遵医嘱补充维生素D制剂来弥补,这对骨骼健康至关重要。

“聪明”的防晒该怎么做?

科学防晒应注意以下几个方面:避免强光。上午10点至下午4点紫外线强度最高,尽量减少外出,主动避开强光。

物理遮挡。物理防晒的核心是阻隔紫外线。闷热不透气的防晒装备易诱发皮肤炎症,优先选择轻薄透气的防晒衣、帽

子、遮阳伞等,避免层层包裹、密不透风。

涂防晒霜。室内靠窗久坐或通勤途中可适量使用;户外活动时(如游泳、登山),防晒霜需足量涂抹。出门前15分钟将防晒霜涂抹均匀,户外每2-3小时补涂一次。

适当饮食。饮食虽不能直接防晒,但能辅助修护皮肤屏障、减轻紫外线损伤。日常可多吃猕猴桃、鲜枣、坚果等富含维生素C、E的抗氧化食物,帮助清除自由基。

如何让蚊子“找不到”你?

炎炎夏日,登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒等蚊媒传染病,在全球多地持续传播,形势不容乐观。面对可能“来势汹汹”的蚊虫,如何做好科学防护呢?

科学预防蚊虫叮咬

预防蚊虫叮咬,应注意以下几个方面:

建议穿浅色、宽松的长袖上衣和长裤。蚊子的视觉系统偏爱深色物体,黑色、深蓝色、深灰色等衣物,会在环境中形成强烈的视觉对比,成为蚊子锁定的靶心。浅色衣物不易吸引蚊子,长袖长裤能减少皮肤暴露,宽松的版型则让蚊子难以隔着衣服叮咬。

如需长时间待在户外,比如爬山、露营,还可以用氯菊酯处理靴子、长裤、袜子等衣物。氯菊酯是一种长效杀虫剂,经过氯菊酯处理的衣物在多次洗涤后仍能防蚊。注意,氯菊酯仅用于衣物,不可直接涂抹在皮肤上。

合理使用昆虫驱避剂。建议使用含避蚊胺(浓度上限30%)、派卡

瑞丁成分的驱避剂。使用时只涂抹在衣服和外露的皮肤上,切勿涂抹在眼周、口周、伤口处。

如需同时使用驱避剂和防晒霜,正确的顺序是先涂防晒霜,再涂驱避剂。防晒霜通常需要被皮肤吸收才能发挥作用,而驱避剂只需留在皮肤表面即可形成保护层。返回室内后,及时用肥皂和清水洗净涂抹过驱避剂的皮肤,更换和清洗曾涂抹驱避剂的衣物。

切勿给2月龄以下的婴儿使用驱避剂;2月龄以上的孩子可以使用含避蚊胺成分(建议浓度10%)的驱避剂。不要让儿童自行涂抹昆虫驱避剂,成年人应先将昆虫驱避剂涂抹在自己双手上,然后再涂抹到孩子身上。

管好身边的环境

除了做好自身防护,管好身边的环境,从根源上减少蚊子的数量,也是很关键的一步。

清理繁殖源。蚊子喜欢在静水中产卵,每周仔细检查室内和室外所有可能积水的容器,进行清空、刷洗、倒置、加盖或丢弃处理,防止蚊子在水中产卵。

安装并维护纱窗纱门。在门窗上安装纱网,并及时修补纱网上的破洞,将蚊子阻挡在室外。

保持环境卫生。清理房前屋后的草丛、垃圾、水沟及阳台花园等蚊子喜欢栖息的阴暗潮湿区域。妥善存放食物,及时处理垃圾。

外出旅行要谨慎

去登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病流行地区旅行前一定要查询当地疫情信息,做好充分的驱蚊、防蚊准备。

返回后14天内做好健康监测,密切关注自身状况,继续做好防蚊

措施。登革热和基孔肯雅热等蚊媒传染病有潜伏期,此期间若被本地蚊虫叮咬,可能造成疾病传播。

如果在监测期间出现发热等症状,应尽快就医并主动报告旅行史和蚊虫叮咬情况。



综合人民网、科普中国、健康中国