

# 防晒指数随意标“三无”防晒衣销量火爆

现在天气越来越热,很多年轻人出门的时候都会穿上防晒衣,他们觉得穿上防晒衣不仅更凉快,而且还不用担心被晒黑、晒伤。记者近日走访发现,市场上标有“防晒”字样的防晒衣品类繁多,但部分防晒衣实际上根本无法有效阻挡紫外线,不符合国家标准。消费者可能花了钱,却买到没有防晒效果的衣服。值得注意的是,一些无产品名称、无生产厂家、无厂址的“三无”防晒衣却销量火爆,最畅销的一款年销量竟高达30多万件。



以次充好、虚假宣传 部分防晒衣其实不防晒

网络平台的直播间里,看似实惠的防晒衣在主播们热情叫卖声中,被赋予了极具诱惑力的特性:“核心降温技术 触感冰凉科技”“高效防晒、轻薄透气、保护肌肤健康可多次水洗,防晒指数不减”“新型科技面料 实力防晒”“防晒指数UPF100+”。为证明所言真实可靠,主播们还拿出检测报告相关材料进行强调。依据国家标准(GB/T 18830—2009)的规定,当产品的紫外线防护系数(UVF) $>40$ ,且长波紫外线(UVA)透过率 $<5\%$ 时,方可称之为“防紫外线产品”。

记者依据网络平台显示的地址,前往江苏省徐州市,以采购商的身份联系上徐州海诺服饰有限公司。进入公司后,记者看到工作人员忙碌地打包待售的防晒衣,仓库内整齐堆放着大量成品。工作人员告诉记者,他们销量领先的这款防晒衣,实际紫外线防护系数仅为“30+”,但在电商平台的宣传中,却声称达到“50+”。商家坦言,消费者很难辨别防晒衣的真假品质。在直播间中,商家用紫外线感应卡测试防晒衣的效果。

工作人员透露,无法通过国家检测的伪劣防晒衣,不仅仅有成人款,连儿童款也未能幸免。记者调查发现,徐州不少服装企业的商家,对虚标的紫外线防护系数无法通过国家相关部门检测这一事实心知肚明。这件全网销量高达3万多件的防晒衣,实际紫外线防护系数远低于国家标准。然而在产品详情页中,商家却公然宣称“防紫外线连帽防晒衣”“UPF50+真正防晒”“一件顶6件 加倍防晒”,甚至附上检测报告,标注“多重检测 品质认证”。

## “三无”防晒衣销量火爆 防晒指数竟能随意标

记者辗转多地调查,在江西上饶的信丰服装加工厂发现,这些所谓的防晒衣不仅未标注产品名称、厂名、厂址等信息,防晒衣包装袋上却赫然印着“UPF50+”的标识。当记者询问其真实的紫外线防护系数时,公司负责人却说不出来,反而强调消费者又不会真的拿去检测,所以这个数值怎么写都行。公司负责人告诉记者,他们不仅直接向消费者兜售伪劣防晒衣,还提供“贴心”的“私人定制”服务——可根据客户需求,随意定制外包装袋上的防晒指数标识。

信丰服装加工厂的负责人毫不避讳地向记者透露,尽管这些防晒衣包装简陋、无品牌标识,甚至连最基本的产品信息都缺失,但销量却十分惊人。其中最畅销的一款,年销量竟高达30多万件。

## 防晒衣布料不合格没关系 检测报告鱼目混珠糊弄消费者

记者以采购防晒服检测报告为由,随机联系多家机构咨询,竟发现部分机构明目张胆地提供“寄样实测”和“直出报告”两种服务。所谓“直出”,就是客户只需提供公司名称、营业执照地址、产品名称及指定检测结果,无需寄送样品,就能花钱购得检测报告。

经过多方搜寻,记者联系上一家名为“拓拓传媒”的公司。工作人员向记者透露,他们在提供“实测”服务的同时,也承接“直出”业务。工作人员告诉记者,大部分客户都会选择“直出”方式——相比实测,这种方式不仅流程简单,而且效率更高、出报告更快。工作人员透露,无论是“实测”还是“直出”,每份检测报告定价均为300元。记者按照公司的流程体验了“直出”检测报告的过程。在“认证服务申请表”中填写了公司名称、公司地址等五项信息,并附上一张防晒服照片。次日,一份盖有福建省博顿检测服务有限公司公章的检测报告便发送过来。令人震惊的是,这份报告中“来样方式:自送”“来样日期:2025年3月28日”等关键信息全为编造,而接触凉感系数、防紫外线性能等十余项检测结果竟均显示“合格”。记者发现类似乱象并非个例——多家检测公司公然参与“直出”报告的灰色交易,让虚假认证形成一条完整的黑色产业链。 本报综合消息

## 测骨龄真能预测孩子身高吗?

“医生,我家孩子能长多高?骨龄评估准不准啊?”“我家孩子骨龄偏大2岁,怎么办啊,要打针干预吗?”……近日,不少医院门诊迎来“测骨龄热潮”,多是家长抱着“测个安心”的想法,带着孩子前来测骨龄,但不少家长拿到骨龄片后却陷入焦虑。测骨龄能预测身高吗?南医大二附院骨科副主任医师王伯尧告诉记者,若无特殊情况,不建议在常规体检中主动测骨龄,“测骨龄的核心作用是评估生长发育是否正常,而非直接‘锁定’最终身高。”

### 孩子骨龄检测超前 家长焦虑不已

前不久,恩妈给两个女儿报了社区免费骨龄检测。“想着免费就去测测,主要是复查大女儿,10周岁身高只有138.7厘米,在班上倒数,两年前测过骨龄偏小2岁。”而这次检测结果却让她意外又揪心,小女儿7周岁身高124.5厘米,骨龄却9岁,偏大2岁。“医生说大女儿身高低于同龄人,但高于骨龄对应身高,属于正常范围,后期加强锻炼就能达到预期身高。小女儿却比骨龄身高中位数(134.6厘米)矮10厘米,算偏矮。”

得知结果的恩妈瞬间焦虑:“小红书上说小夜灯有影响,我赶紧拉窗帘、关空调灯、厕所镜柜灯、马桶灯,连灯的开关都贴了贴纸,可总觉得外面还有光透进来。”她又琢磨饮食问题:小女儿不爱吃米饭,爱吃肉和零食,两年间断断续续吃治疗尿床的药,会不会有影响?一连串问号打转,她果断决定给孩子戒零食,加强运动,甚至打算挂专家号。“要不要提前干预身高?做父母的真是操不完的心。”她感叹道。

无独有偶,徐女士带儿子参加医院免费骨龄检测后,也陷入焦虑——儿子骨龄偏大1岁,“医生说以后只能长到1.73米左右。”看着如今不少男孩初中就长到1.8米,她立刻挂了专家号,想问问能不能打针干预。然而,医生告诉她,如果孩子能长到遗



传身高的话,临床上是不建议进行治疗的。

### 测骨龄是评估生长发育 而非直接“锁定”最终身高

测骨龄真能预测身高吗?南京医科大学第二附属医院骨科副主任医师王伯尧告诉记者,骨龄如同记录孩子生长轨迹的“密码本”,医生通过骨骼发育状况就能判断实际生长年龄。临床中,腕关节是常用检查部位,因其骨骼在不同生长阶段会呈现独特形态——拍摄左手腕部X光片,观察骨骼钙化程度与骨骺闭合情况,再与标准图谱对照,即可精准判断生长发育阶段。举个例子:8岁儿童骨龄若与实际年龄一致,说明发育正常;若骨骼形态超前,可能是性早熟信号,需密切关注;若骨龄滞后,则提示发育迟缓。

很多家长提及骨龄检测有辐射,半年才能测一次。对此,王伯尧表示无需过度担忧:“单次骨龄检测的辐射量极小,即使短时间内多次检查,总量也在安全范围内。”

王伯尧特别提醒,若无特殊情况,不建议在常规体检中主动测骨龄。只有当医生怀疑孩子存在激素异常,或身高明显偏离对应年龄标

准时,才需进行此项检查。“测骨龄的核心作用是评估生长发育是否正常,而非直接‘锁定’最终身高。”他解释,身高发育是遗传基因、营养供给、内分泌水平甚至长期情绪等多因素共同作用的结果,最终身高可能与骨龄预测值存在偏差。“一些原本对身高并不焦虑的孩子,在得知自己骨龄偏小后,可能会产生自卑等负面情绪,这对孩子的心理健康极为不利。”

儿童生长发育问题一直备受家长关注。针对儿童身高需求,江苏省中医院儿科副主任中医师许慧洁指出,“重视”的同时也要“正视”。孩子的身高受先天遗传和后天因素的影响,其中遗传因素对儿童身高影响约占70%。目前存在部分正常儿童接受过度治疗的现象,建议家长定期到正规医疗机构评估,避免因信息过载导致一些非必要的治疗。

她建议在饮食上优先保证优质蛋白质的摄入,如鱼虾、牛奶、鸡蛋等(需排除过敏因素);建议学龄儿童22:00前入睡,有利于深度睡眠期生长激素的分泌;每日保持1~2小时户外运动,并适当做一些伸展类的运动,如跳绳、跑步、打羽毛球、打篮球等。 本报综合消息

## 这五种常见食物 竟是天然降压药

高血压早已成为公认的常见慢病,除了吃药控制,日常生活中还有哪些给血管减负的手段?其实,一日三餐的勺筷之间,就藏着血压的“隐形调节阀”。

### 大自然的降压礼物

**芹菜** 它是血管的天然放松剂。每一根芹菜中都蕴含着“芹菜素”这种神奇的化合物,它能像温柔的按摩师一样,帮助血管平滑肌放松,让紧绷的血管重新舒展。

**实用建议:**每天食用100克芹菜(约2~3根),可凉拌或清炒,保留其清脆口感和最大营养价值。

**菠菜** 它是钠钾平衡的守护者。菠菜富含钾元素,就像体内的“钠钾调节器”。当我们摄入过多的盐分时,钾能促进多余钠的排出,减轻水分滞留,帮助血压回归正常。

**实用建议:**每天食用200克菠菜就能满足部分钾元素需求,清炒或凉拌都是不错的选择。

**香蕉** 它是美味又便携的降压水果。这种随手可得的水果是钾的宝库,每100克含钾约256毫克。它不仅能扩张血管,还能通过丰富的膳食纤维改善肠道健康,间接支持心血管系统。

**实用建议:**每天食用1~2根香

蕉,作为健康零食或早餐的完美搭配。

**黑木耳** 它是血液净化师。黑木耳中的多糖成分能降低血液黏稠度,就像给血管做了一次“大扫除”,让血液流动更加顺畅,减轻心脏负担。

**实用建议:**每周食用2~3次,每次10~15克干木耳,相当于泡发后约一小碗,可凉拌或炒菜。

**海带** 它是碘与钾的双重补剂。海带中的褐藻酸钾不仅能调节钠钾平衡,其丰富的膳食纤维还能减少肠道对胆固醇的吸收,为血管筑起保护屏障。

**实用建议:**每周食用2~3次,可制作海带汤或凉拌海带丝,每次一小碗即可。

### 控制高血压的“食用”法则

控制高血压不仅仅是关注几种食物,而是需要一套完整的饮食策略:

**限盐是关键** 将每日食盐摄入量控制在6克以内,约相当于一啤酒瓶盖的量。减少加工食品、腌制品的摄入,选择新鲜食材。

**脂肪要精选** 减少饱和脂肪,增加橄榄油、坚果等含有不饱和脂肪酸的食物,保护血管健康。

**膳食纤维是帮手** 每天摄入25~30克膳食纤维,来自全谷物、豆类、蔬果,帮助控制体重和胆固醇。

**蛋白质要优质** 选择鱼类、禽肉、低脂奶制品等优质蛋白,避免红肉过量。

### 避开高血压的饮食雷区

在高血压管理的过程中,知识就是力量。以下是需要避开的常见误区:

**极端限盐有害无益** 过度限盐可能导致电解质失衡。科学限盐是控制在6克以内,而非完全不吃盐。

**保健品不能替代药物** 保健品可以辅助,但不能替代医生处方的降压药物。擅自停药可能导致血压急剧波动,引发危险。

**酒精与高血压是危险组合** 每天超过一两白酒就会明显升高血压,还会干扰降压药物的效果。高血压患者最好完全避免饮酒。

**食疗不是万能钥匙** 单一食物不能解决复杂的高血压问题。降压需要综合饮食调整、规律运动和必要的药物治疗。

**浓茶降压可能适得其反** 茶中的咖啡因会刺激交感神经,反而可能升高血压。高血压患者应选择淡茶,避免空腹饮用。 本报综合消息