

# 夏日防晒如何有效又有度?

□新华社记者 黄凯莹 朱丽莉 侠克

夏日炎炎,防晒必不可少。然而,晒太阳对于健康而言也至关重要。如何在防止紫外线对皮肤造成伤害的同时,又保证身体能够获得足够的阳光照射?

## 防晒不到位,后果不仅是晒黑

“我不怕晒黑,懒得防晒,没想到居然被晒伤了!”广西南宁市市民陈立清就医时说,周末他带孩子露营时,在阳光下骑行了不到一小时,回家便发现皮肤出现了红肿、脱皮的现象,一晚过后仍不见好转。

接诊医生广西医科大学第一附属医院皮肤性病科副主任医师张馨予说,每到夏天,像陈立清一样因忽视防晒被晒伤的患者时有出现,“很多人没意识到,防晒最主要的目的并不是避免晒黑,而是为了保护皮肤健康。”

日光中的紫外线辐射对皮肤的伤害是多方面的。张馨予说,紫外线中的UVB(中波紫外线)主要作用于皮肤表皮层,是引起皮肤晒伤、红肿、疼痛的“元凶”;而UVA(长波紫外线)穿透力强,可深入皮肤真皮层,若长时间照射会破坏皮肤中的胶原蛋白和弹性纤维,让皮肤变得松弛,出现皱纹甚至色斑。

反复日晒且缺乏防护还可能导致严重疾病。广西壮族自治区妇幼保健院皮肤科副主任医师何洛芸说,国际癌症研究机构将紫外辐射划为人的2类(2B-2A)致癌物,皮肤长期暴露在紫外线下可能导致DNA损伤、免疫抑制和基因突变,进而提升皮肤癌发病风险。

防晒不仅事关皮肤,还关系着眼睛的健康。航空总医院眼科主任辛志坤说,若眼部长期暴露在紫外线下且缺乏有效防护,可能导致睑裂斑形成、诱发翼状胬肉、增加白内障早发风险、损伤眼底组织,同时会引发一些眼底疾病,威胁眼部健康。此外,儿童的角膜和晶状体比成人更容易受到紫外线的侵害,强烈的阳光可能会



防晒的目的 新华社发 徐骏 作

灼伤视网膜。

## 过度防晒,也会造成伤害

防晒必不可少,但近年来在一些爱美人士中出现的过度防晒问题也日益引发关注。

什么是过度防晒?专家称,这是一种类似“养蜂人”式的防晒,如外穿“脸基尼”、遮阳帽、“全包围”式防晒衣,内涂高倍防晒霜、隔离乳,遮阳伞不离手,尽可能远离阳光等。

专家提醒,如此过度防晒同样可能引发健康问题。

广西壮族自治区江滨医院保健科主任医师刘晓梅说,晒太阳是人体合成维生素D的主要途径,维生素D代谢过程分为皮肤合成、肝脏转化、肾脏活化和靶器官作用,因此维生素D对于维持骨骼健康、增强免疫力、调节情绪等都具有重要作用。阳光照射不足时,皮肤合成维生素D的能力会随之下降,从而可能引发维生素D缺乏症。

“维生素D缺乏会影响钙的吸收和利用,增加骨量流失加剧、骨质疏松症、骨折等发生的风险。”刘晓梅提醒,维生素D缺乏还与心血管疾病、糖尿病

病、自身免疫性疾病等多种慢性疾病的发生发展有关。

过度防晒对情绪的影响也不容忽视。广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任医师雷灵说,长期处于阴暗环境,减少与自然阳光的接触,会抑制人体血清素的分泌。血清素作为一种神经递质,对情绪调节起着关键作用,其分泌不足易使人出现情绪低落、焦虑、抑郁等不良情绪,降低生活质量。

## 科学防晒怎么做?

那么什么才是科学的防晒?专家指出,科学的防晒就是要将防晒与晒太阳有机结合,在防晒的同时,每天要保证适量的晒太阳时间,但要注意避开太阳紫外辐射最强的时段。

对于大多数人而言,使用防晒霜是有效的防晒手段。日常通勤可选择SPF值30+、PA+++的通勤防晒霜,出门前15分钟涂抹,每隔2小时补涂一次,同时搭配宽檐帽和防晒伞等物理防晒,减少紫外线直射;进行户外活动时,需选用SPF值50+、PA++++且防水防汗的专业防晒产品,暴露在外的

皮肤要全面覆盖。此外,对于皮肤敏感人群应优先选择物理防晒。

太阳紫外辐射强度因时间、季节、纬度、云量及反射情况不同存在较大的变异,晒太阳时要综合考虑这些因素,以气象部门发布的预告作为判断太阳紫外辐射强度的依据。张馨予介绍,可根据“影子原则”判定紫外辐射强度,即当身影比身高短时紫外辐射会较强,此时应当采取防护措施。

对于儿童和孕妇等特殊人群,晒太阳的时间应更加谨慎。“儿童的皮肤娇嫩,对紫外线的抵抗力较弱,更容易受到伤害。”张馨予建议,6个月以下的婴儿应尽量避免直接暴露在阳光下,可选择在早晨或傍晚时分外出,并且采取一定的物理防晒。6个月以上的儿童可以使用儿童专用的防晒霜,但要注意选择成分简单、温和、无刺激的产品。

饮食与防晒也有关联。日光性皮炎是皮肤受到紫外线照射后引发的炎症性反应,通俗来说就是“皮肤被阳光晒伤或对阳光过敏”。何洛芸提醒,部分蔬菜、水果中的光敏物可引起或加重日光性皮炎,因此日光性皮炎患者要避免食用含光敏物的蔬菜及水果。常见的含光敏性物质的蔬菜有香菜、芹菜、胡萝卜、菠菜、小白菜、油菜、芥菜、芥末等,水果有无花果、酸橙等。

眼睛无法涂抹防晒霜,为了避免太阳的直射伤害,墨镜则不失为一个好的选择。首都医科大学附属北京积水潭医院眼科主治医师邓凯鑫说,在选购墨镜时,建议购买商品标签上标有100%UV(阻挡所有紫外线)或者UV400(阻挡400nm波长以下的紫外线)的墨镜,这两种可以阻挡到危害较大的UVA(长波紫外线)。

在镜片颜色的选择方面,灰色、茶色镜片能均匀过滤光线,减少色偏,是日常防晒的优选;绿色镜片可缓解眼疲劳,适合长时间户外活动。镜框的包裹性也很关键,大框设计能减少紫外线从侧面射入。

# “频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”是真是假?

健康解读来了

“喝有水垢的水易得肾结石”“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”……这些说法是真是假?如何科学判定真假?国家卫生健康委近日通过官方渠道,针对多个常见误区,邀请国家健康科普专家库成员进行针对性科普。

## 误区一:

喝有水垢的水容易得肾结石

水垢,是水里的钙离子、镁离子与碳酸氢盐在加热过程中反应生成的碳酸钙和氢氧化镁沉淀。

水中的矿物质含量越高,水的硬度越大,即常说的“硬水”。国际上通常用碳酸钙的含量来衡量水的硬度,单位是毫克每升(mg/L),当水的硬度高于200mg/L时,烧水时易产生水垢。水垢进入人体后,部分可被分解,未被分解的成分也能通过代谢排出体外。

北京大学第一医院肾脏内科副主任、主任医师周福德提示,对于健康人群,饮用硬水并不会直接导致肾结石。若饮水量不足,尿液浓缩反而会增加泌尿系统结石的风险。

## 误区二:

频繁洗头会导致脱发

有人习惯每天洗头发,尤其是在炎炎夏日,那么频繁洗头会导致头发脱落吗?

武汉大学人民医院皮肤科教授雷铁池表示,勤洗头并不会导致脱发。相反,保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。

据介绍,对于正常人来说,头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落,而不是因为频繁洗头。

适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞,有助于保持头皮健康。

## 误区三:

伤口必须用酒精才能彻底消毒

当出现外伤时,很多人习惯用酒精消毒伤口,甚至认为“伤口越疼,消毒就越彻底”。其实这是一个误区。

北京大学人民医院急诊外科主任医师王传林表示,医用酒精适用于无破损的皮肤消毒,比如手术前的术区消毒、日常生活中的手消毒等。对于伤

口的消毒,建议选择不含酒精的医用碘伏消毒液,其优点是对创面刺激性小、杀菌效率高。

专家提示,医用酒精确实是非常好的消毒剂,有效消毒浓度为75%,低了高了都会严重影响消毒效果。但是,医用酒精也是“敌我不分”的消毒液,不仅会杀灭伤口里的病原微生物,还会破坏伤口处的健康组织细胞,进而影响伤口愈合,甚至导致瘢痕形成。

## 误区四:

抗过敏药容易依赖,能不用就不用

北京儿童医院过敏反应科主任医师向莉表示,使用抗过敏药并不会产生依赖。

据介绍,过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症状,主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合,才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理,正是阻断两者的结合,从而减轻过敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖,停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复,很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

专家提示,合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发症的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药,甚至擅自停药,可能会加重病情。

## 误区五:

动物油比植物油更容易让人发胖

海南省人民医院临床营养科主任医师黎艺表示,某一种食物会不会让人发胖,主要看其能量的含量。同等重量的动物油与植物油所含能量几乎一致,因此,在摄入量相同的前提下,两者导致人发胖的“能力”并无本质差异,并不存在哪种油“更容易让人发胖”的说法。

一方面,动物油如猪油、牛油等,因其独特的化学和物理特性,如饱和脂肪酸含量高、香气浓郁等,在烹饪中更易赋予食物醇厚的风味,让人食欲大增,不自觉过量进食。而“吃得多”才是导致能量过剩、诱发肥胖的关键因素。

另一方面,很多人误以为植物油不会让人发胖,因此在使用时不注意控制用量。实际上,过度摄入植物油,同样会因能量蓄积引发肥胖。

新华社记者 李恒 董瑞丰