

初夏 专家教你 智慧防晒



很多人认为：防晒是到了六七月份高温季节才应该做的事。其实有关研究显示：春季阳光中紫外线含量最高，而且春季被晒伤或晒黑后，需要恢复的时间更长。对此，著名皮肤科专家、北京友谊医院皮肤科主任赵俊英提醒人们：现在正值春末夏初，由于人体皮肤的新陈代谢周期是28天，若在4月底5月初，受到较强紫外线照射后，一般到6月份后才会出现雀斑，以至于很多人认为这是6月份的强烈阳光晒出来的雀斑，其实不然。为此建议人们：要学会智慧防晒。



□特约撰稿人 红岩

赵俊英 本期嘉宾
北京友谊医院皮肤科主任

我们都很熟悉晒太阳可以补钙，但过量的阳光照射，会让面容明显苍老、黧黑、色斑及皱纹增多，严重的还会引起皮肤红斑、肿胀、水泡等疾病。所以，从孩子到老人都应该养成防晒的好习惯。其中，皮肤越白嫩的人特别是孩子，越要注意防晒。因为肤色浅的人对光比较敏感，更容易晒伤。且儿童期是对紫外线最敏感的时期，所以更要做好防晒和防护。

有关研究显示：尽管皮肤癌多发病于中年时期，但人一生中受到紫外线的伤害，大部分发生在18岁之前。在15—20岁期间，如果有5次或5次以上晒伤的经历，患黑色素瘤的风险将增加80%。因而长时间待在室外的人群，如交通警察、建筑工人、电焊工人等，很容易受到紫外线的照射。

外出学会自测阳光强度

如果你发现自己一旦暴露在阳光下，就容易出现皮肤发红、起皮疹、起水泡等问题，说明你可能对光敏感，需要加强防晒。赵俊英主任说：在炎炎的夏日，要注意外出时间，在上午10点左右至下午14点左右，最好减少外出，如果外出也尽量多走阴凉处。同时要会自测阳光的强度，可通过影子来判断。当你在户外时，如果你的影子比自己的身高短，颜色较深，表明此刻紫外线强烈。

一般来说，在抵抗紫外线的能力方面，遮阳伞优于防晒服，防晒服优于防晒披肩。中国日用杂品工业协会制伞专业委员会的专家提示读者：挑选遮阳伞主要看防护指数，只有UPF大于40，且UVA透过率小于5%时，才能称为防紫外线产品。此外，伞面颜色越深、越厚、越密实，防紫外线效果越好。有关专家检测发现：深色衣服有更强的防晒能力。外出戴上墨镜和遮阳帽也可防晒，其中灰色系的镜片防晒护眼效果比较理想，帽子能遮盖的面积越大，防晒效果越好。

巧用防晒霜

赵俊英主任谈道：在户外怎样保护好我们的肌肤，不少人会选用防晒霜。但如何巧用防晒霜，要懂得其中的常识。

1、会看防晒系数

防晒霜中的说明告诉我们，其对抗紫

外线辐射的“武器”是大小不等的“SPF”，“SPF”的学名叫防晒系数（Sun Protection Factor），是指在涂有防晒剂防护的皮肤上产生最小红斑所需能量，与未加任何防护的皮肤上产生相同程度红斑所需能量之比。具体的计算方法是，假设紫外线的强度不会因时间改变，一个没有任何防晒措施的人，如果呆在阳光下20分钟后皮肤会变红，当他采用SPF15的防晒品时，表示可延长15倍的时间，也就是在300分钟后皮肤才会被晒红。

2、别盲目贪图高倍防晒

有一些人以为防晒系数越高效果越好，结果发现涂抹了之后，皮肤依然出现了发红、发痒等不适的反应。因为一部分皮肤比较敏感的人群，可能会无法承受高浓度防晒霜，或是因防晒霜过于油腻而使得毛孔堵塞，反而导致皮肤出现一些小疙瘩等不适反应。因此，不要盲目的贪图高倍的防晒霜。建议出门前20分钟涂抹为好。一般要涂抹的稍厚一些。

注意光敏性食物

赵俊英主任提醒人们：除了日晒外，有时当皮肤出现红、肿、疼等类似晒伤的皮肤疾病时，还有一个必须要考虑的问题，是您食用了光敏性食品、药品，再加上暴晒所致。一些本身对光敏感的人群，食用了光敏性食物后，更容易引起日光性皮炎。建议这些过敏体质的人少吃或最好不吃光敏性食物，如：芹菜、小油菜、芒果、菠萝、柠檬、柑橘、虾类、蟹类、蚌类、螺类等海鲜食物。

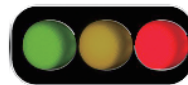
最后，赵俊英主任告诉大家：若不慎皮肤被晒伤，出现灼痛感、红斑、脱皮甚至水泡时，可采取快速有效的冰敷。方法是先用冷水冲洗晒伤处，然后用毛巾包裹冰块敷在晒伤部位，直到皮肤感觉舒服为止。千万不要随意涂抹芦荟、黄瓜或敷面膜等。因皮肤有自我修复功能，冰敷后等待皮肤症状自然缓解即可。如果晒伤比较严重，或出现比较大的水泡，最好去医院处理，千万不要自行挑破，以免感染。

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com

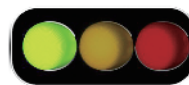


健康红绿灯

红灯



绿灯



冰镇西瓜存放时间 勿超24小时

夏天，很多人习惯把西瓜放到冰箱里冰镇后再食用，因为这样的西瓜可以又冰又甜。

在西瓜切开的过程中会沾染上细菌，冷藏只能抑制细菌的繁殖，并不能冻死细菌。而这些细菌往往会导致人食物中毒，引起腹泻等。此外，保鲜膜并不是万能的，有时也会有空气漏进去，并带入细菌。切开的西瓜放入冰箱最好别超过12小时，最长不要超过24小时。



健康养生误区： 食素不食荤

蔬菜每个人都吃，但大多数人却忽略了肉的营养价值。

时下素食者越来越多，尽管有利于防止动脉硬化，但是一味吃素也不对。一是人每天必须要从肉里摄入一定量胆固醇，适量的胆固醇还有利于防癌。二是单纯吃素会导致蛋白质摄入不足，容易引起消化道肿瘤。三是维生素B₁₂摄入不足。四是由于蔬菜中普遍缺乏锌，因此，素食者也容易严重缺锌。



揭男人脸部健康信号 小白脸男人注意啦

脸不仅是我们的门面，还是反映身体健康的密码。

皱纹额：心脑血管病。这可能是用脑过度的信号。时间久了，脑部缺氧会引起头痛、偏头痛、记忆力下降等症状。

小白脸：肺疾。皮肤白皙的男人给人以儒雅的感觉，但如果过于白皙，可要当心是不是气血不足，肺部有疾病的患者面色通常也苍白无光泽。



水果中的“钻石” 樱桃

大樱桃又称车厘子，长得娇巧可爱，其多种营养素含量都要高于普通常见水果，被誉为“水果中的钻石”。

樱桃中最重要的一种营养素是花青素，具有很强的抗氧化能力，对延缓人体衰老，增强免疫力起着重要作用。花青素对预防肿瘤及一些慢性疾病也有一定的益处。大樱桃的颜色越深，所含花青素就越高。



粗粮减肥已成时尚 推荐玉米减肥食谱

夏季正是玉米上市的季节，想减肥的mm可以很好地利用玉米减肥。以玉米为主食，材料：1~2根新鲜玉米。

方法：把玉米清洗干净，注意要留下玉米的外壳和“胡须”。之后将一整根玉米下入锅中，加入适量的清水煮上20~25分钟，熟透后即可食用。直接把玉米当作午餐或晚餐主食来食用，可以再搭配适量新鲜蔬菜和水果。



绿茶姜汤 夏天的舒心茶

“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”，这些俗语其实都是讲吃姜防病的功效。

绿茶姜汤：鲜榨的姜汁可防中暑，尤其是配上清热解毒、益气舒心的绿茶，效果更佳。做法十分简单，取绿茶和姜丝各5克，用沸水冲泡10分钟左右即可。特别适宜在盛夏与秋热交替时喝，有清热舒心的功效。