



据报道，英国著名时装博主Mehreen Baig每天发至少50张自拍照片到社交媒体，一段时间以后网友发现，她的皮肤变得很糟糕：毛孔粗大、雀斑增多、皱纹加深，连黑眼圈都出来了。对此，有医生表示，频繁自拍使其脸部长期曝光于手机发射出的高能可见光下，肌肤受到损害，出现早衰。那么，事实果真如此吗？自拍真的可以让人变老变丑？

# 沉迷自拍会变老变丑？

## “光老化”的确很可怕

首先，我们先说光能不能让人变老变丑的问题。答案是肯定的。我们的皮肤除了自然老化（不可逆的，无法预防和治疗）之外，其实光老化几乎时时在发生，而且让人老让人丑无疑。为什么？通常来说，光老化最主要的外在元凶是你看不见的紫外线（UV），就是波长在200nm~400nm区间的光。对人皮肤的老化损害直达DNA层面，如抑制胶原的合成、皮肤免疫功能衰退、皮肤上层真皮蛋白质氧化等等，这些会造成：皱纹、色素沉着、毛细血管扩张、毛皮脂腺毛囊扩张、胶原减少、弹性纤维变性，说简单些，就是长比较粗犷的皱纹、长痘、长多种斑、弹性变差等，严重的会得红斑狼疮、皮肤癌等。由此可见，我们大部分皮肤的问题与光老化脱不了干系。

自然情况下，太阳光紫外线中UVA（波长320nm~400nm）是在地球上任何地区全年存在的，可穿透玻璃，可穿透真皮上层；而UVB（波长290nm~320nm）可被玻璃阻挡，为晒斑光谱；UVC（波长200nm~290nm）杀伤力最强但是你通常都接触不到，因为到地球表面之前已经被臭氧层吸收了。

## “你变丑了”这个锅手机不背

那么问题来了，自拍时用的手机也能让人“光老化”吗？手机屏幕的光大部分是属于可见光，可见光（紫、蓝、青、绿、黄、橙、红）波长在390nm~780nm之间，蓝光是波长较短的，高能可见蓝光的波长在380nm~450nm之间，有一小段波段与紫外线的UVA波长区间一致，的确有一些影响，但是这不代表高能蓝光就能与紫外线的危害“媲美”了。

在已知的科学理论中，可见光对皮肤淋巴循环会产生一定的影响，对蛋白质和胆红素有影响，但是却不足以成为光老化的元凶，甚至可能还不如用多了化妆品或用了不适合的化妆品的影响深远。可以负责任告诉你，造成皮肤外在原因老化的主要原因，除了紫外线，其他是：恶劣（环境）气候、皮肤污染、化妆品使用不当。可见光不是主因。

虽然自拍时手机光对皮肤确实存在一定影响，但要像那个网红一样造成早衰还要考虑多种外部因素的影响。比如，一天自拍50张，如果在室外拍，会有紫外线的辐射；如果在室内拍，为了拍摄效果就需要有强烈的外光源。这些光可能比手机发出的光对皮肤的影响更大。

另外，自拍者护肤品使用情况、作息是否规律等因素，都会对皮肤产生影响。不会单纯因为看手机，就能对皮肤造成巨大的伤害。

## ★延伸阅读★

### 照片咋看上去不太像我？

不知道你在生活中有没有这样的经历，无数次想要把自拍发到朋友圈，但每次手指在发送键上徘徊，总有些问题阻止你：怎么我的自拍看上去这么难看？这不能怨你的长相，都怪你的大脑。因为我们在镜子里看到的自己、我们自以为的吸引力以及我们拍照的技术、设备都在影响着我们。

美国传媒心理学中心主管帕梅拉·路特里奇说：“我们无时无刻不在镜子里看到自己，镜中的影像已经在你心中根深蒂固。你会觉得那种样子很熟悉，而熟悉又会慢慢演变成喜爱。”根据纯粹接触假说，人们总会偏爱那些自己最常看到的和遇到的东西。而从自我认识的角度来说，人们更倾向于将镜子中自己的样子当作自己真实的样子。

而且大部分人并不十分清楚自己长什么样。心理学研究发现，人们在照镜子时大脑会自动脑补，所以你印象中的你大概比真实的你要好看30%，这也许就是为什么很多人自拍时感觉不像自己的原因。在一项研究中，研究者们通过改变被试者的面部特征，获得了比其本人更好看或者更难看的照片版本。当被要求从一系列照片中挑选出自己的脸时，参与者们迅速地选出了那组被美化的照片。

此外，由于手机镜头存在失真，所以自拍时，面部更靠近摄像头的部分看上去会比正常照片中所展现得更大，而面部远离摄像头的部分则会看上去更加扁平一些。

现在你应该清楚为什么你会觉得你的自拍根本不像你本人了吧。（午宗）

## 【健康红绿灯】

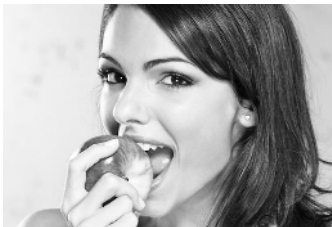
### 绿灯

#### 胡萝卜是护肺高手



胡萝卜的营养价值主要在于其含有大量胡萝卜素，胡萝卜素在体内可以分解生成维生素A。吃胡萝卜是天然的最好的补充维生素A的方法。维生素A可影响多个系统的黏膜细胞生物合成，当呼吸系统的黏膜缺乏维生素A时，黏膜上皮组织就会发生改变，导致功能异常，容易引发炎症，如气管炎、肺炎等。

#### 熬夜族不能少苹果



苹果含有丰富的有机酸、果胶、维生素、矿物质、膳食纤维、多酚及黄酮类营养物质。由于熬夜的人很容易出现内分泌失调而便秘或者肥胖，皮肤变差等。因此苹果中大量的维生素和苹果酸能使积存于体内的脂肪分解，可有效防止体态肥胖，改善皮肤。

### 红灯

#### 喝茶最好别超65℃



新研究发现，有抽烟喝酒习惯的人如果经常喝超过65℃的热茶，患上食道癌的风险会增加五倍。热茶烫伤食道，增加患癌风险，加之热茶减损了食道抵御酒精与尼古丁毒素的能力，因此抽烟喝酒再喝热茶就更易患病。建议少喝65℃以上的热茶或咖啡。

#### 鼻子奇痒或是癌症信号



鼻子奇痒是脑肿瘤的一个特有的表现，如果注意身体的变化，就有可能更早地发现肿瘤的存在。据悉，其实很多恶性肿瘤在发生、发展的过程中，都会伴有皮肤病变。而一些皮肤的异常现象，如瘙痒、红斑、发黑、增厚等甚至会是癌症早期的信号。



# 光线昏暗易让人变傻

明亮光线不仅令人心旷神怡，而且能益智健脑。根据美国一项最新研究，长时间待在昏暗的家中房间或办公室内，或可导致大脑结构发生改变，损伤认知和记忆能力。

研究人员利用尼罗河草鼠进行了实验，它们晚上睡觉、白天活动，作息规律同人类一样。研究人员首先将草鼠置于昏暗光线4周，此时它们脑部的海马体（与认知和记忆相关的大脑部位）容量减小了近30%；在空间任务上的表现也很差。随后，研究人员让这些草鼠休息一个月后，再暴露于明亮光线的环境中4周，这时发现，它们的大脑能力和任务表现已完全恢复。

研究报告的第一作者乔尔·索对此现象进行了说明。持续暴露在昏暗光线下会导致大脑中一种名为脑源性神经生长因子的肽显著减少。这种肽能够帮助维持海马体和树突棘的连接，保持神经元健康互动。因此脑源性神经生长因子的减少会导致认知和记忆表现下降。换句话说，昏暗的光线容易让人变“傻”。研究人员称，这好比在购物中心或电影院待了几个小时后，人们容易在停车场里兜兜转转却找不到他们的车。

此次研究首次证明了在人类日常活动范围内的环境光线变化会导致大脑的结构改变。这一发现对探索治疗认知障碍的创新性疗法具有积极意义。（王甘）

## 丰台工商分局

# 春节期间市场监管不“打烊” 五项“从严”促祥和

针对2018年春节期间辖区市场形势和特点，丰台工商分局以主体合法、经营规范、竞争有序、秩序良好、消费放心为工作目标，制定多项措施，坚决消除和控制影响春节安全稳定的市场秩序风险隐患。

- 1.从严格落实安全生产责任，认真排查重点区域安全隐患，针对春节期间人员流动量大、节庆、庙会 and 大型集会活动多的情况，严格落实安全防范措施，做到居安思危、有备无患。
- 2.从严开展执法检查，加强对辖区内烟花爆竹销售单位巡检，切实做好烟花爆竹安全管理和天气重污染应对工作。
- 3.从严加强对农副产品市场、小商品市场、大型批发市场的监督管理，严厉打击市场内各类侵权假冒商品、虚假宣传等违法行。
- 4.从严处理消费者投诉举报，严格要求经营者落实经营者首问和赔偿先付制度，快速化解消费纠纷，并认真做好消费教育

引导工作，积极引导科学、理性消费。

5.从严加强值班值守和突发事件应急管理，严格落实岗位责任制，严明工作纪律，确保联络畅通、反应迅速、各项工作运转正常。春节期间，工商分局共有423人次参与了值班值守工作，88人次参与了各班备勤工作，共检查各类经济主体286户次，其中检查商场超市122户次，有形市场74户次，旅游景区25户次，未发现违法问题，无市场秩序重大突发事件报告，节日期间辖区市场秩序良好。（李兵兵）

