

盛夏时节，防晒霜、防晒伞、防晒衣成为不少人出行必备，生怕被热辣的阳光有机可乘。然而，最近有媒体报道，一市民因为长期“全副武装”防晒，被确诊为骨质疏松。为什么防晒会导致骨质疏松？如何科学防晒？还有哪些习惯会导致骨质疏松？今天我们一起了解一下。

## 全副武装防晒反致骨质疏松

# 科学防晒拿捏“分寸”很重要

### 过度防晒增加骨质疏松风险

很多人认为，夏天出门，要戴遮阳帽、遮阳镜，穿防晒衣，打遮阳伞，再涂防晒霜。殊不知，这样全副武装的防晒虽然阻止了紫外线的照射，但也让人体丢掉了维生素D。

就像植物需要阳光才能茁壮成长，人类也需要阳光。衣物和防晒霜在阻止紫外线的同时，也抑制了皮肤合成维生素D的能力，而维生素D又对钙的吸收起重要作用。假设我们在皮肤上涂抹防晒霜，就使皮肤合成维生素D的能力大大下降。维生素D缺乏会造成骨量流失加剧，使骨质疏松症甚至骨折发生的风险增加。

中国医师协会骨科分会常委鲁世保表示，全副武装的防晒对成年人来讲，会增加患骨质疏松的风险。而对于青少年则有可能会影响生长发育。

### 科学防晒的“分寸”该如何拿捏？

医务人员提示，防晒主要防的是太阳光中的长波紫外线（UVA）和中波紫外线（UVB）。这两种紫外线可穿过大气层，分别到达皮肤的真皮层和表皮层。

防晒这件事，适度最重要，如何选择合适的防晒措施需要综合考量。比如，长时间待在户外，才需要考虑天气预报中的紫外线强度指标。如果是到海边、



沙滩、雪地等需要长时间、高强度的紫外线暴露的地方，就要使用高倍数防晒霜。鉴于防晒霜涂抹的量可能不够，或者出汗后防晒效果打折扣，还要再配合使用防晒伞、防晒服等。如果只是朝九晚五通勤，隔离霜、日霜就够用了。

遮阳伞和防晒衣物一定要选择正规厂商生产的。防晒护肤品应在出门前20-30分钟涂抹，一般产品需每隔2至3小时重复涂抹。SPF和PA是防晒护肤常见的两个指数。SPF即日光防护系数，即防护UVB能力的体现，PA是用来衡量防晒产品对UVA的防护能力。一般来说，日常上班可以选择SPF15、PA+的防晒产品，户外运动时可选择SPF为25-35、PA++的防晒产品，海边玩耍时

可选择SPF为35-50、PA+++的防晒产品。

每天上午10点至下午4点紫外线最强。可以选择其他时间段，在不涂防晒，不打太阳伞的情况下，户外接受10-15分钟阳光照射，最长不要超过半个小时，有利于维生素D合成和钙吸收。

### 这些坏习惯也会增加骨质疏松风险

拒绝乳制品，钙质流失加速 钙是构成骨骼的重要矿物质，而乳制品是钙的重要来源。如果因为过敏、不耐受或其他原因拒绝食用乳制品，并且没有通过其他方式补充足够的钙质，那么，患骨质疏松的风险就会大大增加。

《中国居民膳食指南》建议成年人每天应摄入300克奶或奶制品。对慢性病患者、消化不良者、免疫力低下者及乳糖不耐受者来说，可以选择等量酸奶替换

牛奶。奶酪也是不错的选择，它是钙质和蛋白质的良好食物，且易被人体消化、吸收和利用。确实不能保证奶制品摄入，可以通过其他富含钙的食物如绿叶蔬菜、坚果、海鲜等来补充钙质。

平衡感差易摔倒，骨折风险增加 跌倒是导致骨折的主要原因之一。提高肌肉力量和平衡能力，预防跌倒，是降低骨折风险的有效方法。可以通过练习瑜伽、太极拳等运动来提高身体的平衡性和柔韧性。

缺乏体育运动也会导致骨质流失。因此，建议多进行户外活动，并适当进行负重锻炼和肌肉强化锻炼，以增强骨骼和肌肉的力量。

饮食不均衡，营养缺乏 除了钙和维生素D外，骨骼健康还需要其他多种营养素的支持，如蛋白质、各类维生素、镁、硅、磷等。如果长期饮食不均衡，摄入的营养素不足，骨骼健康也会受到影响。

应保持均衡的饮食，摄入足量的各类营养素，以支持骨骼健康。《中国居民膳食指南》的建议，每天摄入多样化的食物（平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上），包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类以及大豆坚果类等。

长期熬夜，影响骨骼修复 长期处于高压状态或熬夜、失眠都会损害骨骼健康。压力会导致骨骼中的钙质流失，而睡眠不足则会影响骨骼的正常代谢。因此，学会调节压力、保持充足的睡眠对维护骨骼健康至关重要。建议保持规律的作息时

间，保证充足的睡眠时间，以维护骨骼健康。

（午综）

## 【健康红绿灯】

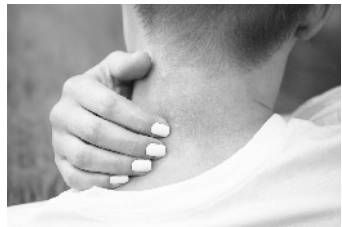
### 绿灯

#### 久坐压力大多补维生素B



研究发现，每天补充B族复合维生素，能有效降低压力感，尤其对于压力很大的上班族、经常感到疲惫的人、久坐的人、被评估为有心理困扰的人、接受高血压治疗或有高血压病史的人。B族维生素是水溶性的，在体内不易贮存，食补是最佳途径。

#### 被蚊子叮了要冷敷



用冷毛巾或湿巾敷在蚊虫叮咬处不仅能快速缓解瘙痒，还能减轻肿胀，这是因为低温可以减缓神经传导速度，降低瘙痒感受器的敏感性，收缩血管，减少炎症介质的释放。一般来说，冷敷10-20分钟效果最佳。对于轻微的蚊虫叮咬，可用肥皂水清洗叮咬处，中和蚊子唾液中的酸性成分。

### 红灯

#### 夏天气温越高心脏负担越重



气温较高时，皮肤下的血液流动会增加，出汗也会增多，同时，由于核心体温升高，人体代谢更加活跃，耗氧量随之升高。这些调节会使心脏承受更大压力，心率加快，人体水分流失增多，血液处于高凝状态，可增加血栓形成和心肌缺血风险。

#### 长期驼背险也会变大



含胸驼背的体态，从视觉上看，不仅会拉低身高，还可能改变脸型。为了维持头部平衡，人可能会不自觉地咬紧牙关或紧绷面部肌肉，长期如此容易导致咀嚼肌过度发达，形成“国字脸”或面部两侧肌肉突出，视觉上脸变宽。若常驼背，脸部肌肉也会随之松弛，长出双下巴。

·广告·

房山区城管执法局

## 开展共享单车小广告专项整治

为有效治理共享单车车身“流动牛皮癣”顽疾，近期，房山区城管执法局充分发挥统筹协调作用，组织全区综合行政执法部门聚焦共享单车车体“小广告”现象，集中力量开展专项整治行动，全力维护市容环境整洁有序。5月以来，共清理共享单车车身非法小广告3800余张，向公安机关及时移送问题线索42件。

建立政企联动机制 房山区城管执法局联动属地综合行政执法部门召集美团、青桔、哈啰单车等区域负责人召开专题会议，与各共享单车企业建立政企联动机制。

执法部门加大对张贴非法小广告行为的巡查和处罚力度，及时进行调查取证，根据小广告上的电话号码、二维码等联系方式，追寻张贴主体，对涉黄等问题线索即时通过“清朗北京”小程序向公安机关精准移送，形成违法行为闭环处置。

共享单车企业建立“专人专岗+快速响应”清理机制，将车身小广告清理工作纳入日常运维体系，安排专人负责本企业共享单车的日常巡查和清洁工作，一

旦发现车身出现非法小广告，第一时间向执法部门反馈问题线索，并及时进行车身清理。

落实主体责任 各共享单车企业作为车辆的运营主体，严格按照相关规定和标准做好车辆的维护和管理工

作，增加清洁频次，确保车身干净整洁，同时加强对用户的宣传引导，倡导文明使用共享单车。各属地综合行政执法队切实履行属地管理责任，加强对共享单车停放区域的监管，及时发现和处理非法小广告问题。

强化宣传引导 房山区城管执法局将联动全区综合行政执法部门持续强化宣传引导，通过多种渠道向市民宣传非法小广告的危害，鼓励市民积极参与到治理工作中来，发现非法小广告张贴行为及时举报，共同营造全民参与、共建共享的良好氛围。

### 温馨提示

共享单车APP中设置了“随手拍”等举报功能，公众可以在发现非法小广告后拍照上传，积极举报违法线索，形成“人人参与、社会共治”的良好氛围。  
(李安琦)

## 抗过敏药容易依赖,能不用就不用?

### 自行停药可能加重病情

首先，抗过敏药并不会“成瘾”。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺药是通过阻断组胺与H1受体结合从而缓解症状的，不会产生生理或精神依赖，停药后无戒断反应。如果停药后出现症状反弹，很可能是因为过敏本身并没有得到有效控制。

其次，抗过敏药副作用可控。在专业医生指导下使用抗过敏药是安全的。第二代H1抗组胺药（如氯雷他定）常规剂量使用，几乎无中枢抑制作用；鼻喷/吸入激素，可能引起局部副作用（如鼻干、鼻出血），但多为轻度。外用激素类按强度分级使用（如弱效地奈德用于面部），短期局部应用，安全性高。

### 如何正确使用抗过敏药

遵医嘱规范用药 有些儿童长期过敏，家长觉得“久病成

医”，自己也能给孩子用药。事实上，过敏涉及方方面面，治疗十分复杂，抗过敏药种类多，单独用还是组合使用都需要根据孩子病情综合判断，应遵医嘱，根据说明书规范用药。

关注用药年龄 一般不推荐新生儿应用抗组胺药物，6月龄以下婴儿应权衡利弊使用。儿童可遵医嘱优先使用第二代抗组胺药，如氯雷他定、西替利嗪。第一代抗组胺药如扑尔敏、酮替芬等，中枢抑制作用更明显，不推荐作为儿科常规治疗药物。

规避常见用药风险 使用抗过敏药，要注意避免药物相互作用，比如氯雷他定、西替利嗪慎与其他中枢神经抑制药物（如镇痛药、镇静催眠药）合用。非索非那定与红霉素、酮康唑合用，可能升高血药浓度等。

抗过敏药的安全性和疗效已获广泛验证，请在医生指导下科学用药，平衡疗效与风险，真正实现过敏性疾病的有效管理。

（新华）