



## 拒绝色斑 皱纹 光老化…… 夏日防晒学问多

本报记者 王茜

进入夏季,天气变得炎热,紫外线的威力也越来越强,因此,外出时应尽可能做好防晒。如果防晒没做好,就会导致皮肤变黑、松弛、细纹、暗沉、粗糙、斑点等一系列问题。那么,如何科学防晒呢?记者针对这一问题采访自治区人民医院皮肤科主治医师孙嘉昱。

### 采取适当的防晒措施

孙嘉昱介绍,日常生活中,可采用规避性防晒,当外界紫外线过于强烈时,尽量避免室外活动,可在树荫或山坡阴面等有遮蔽物阻挡紫外线时从事户外活动。同时需要注意海边沙滩,雪地城市建筑物的墙面或玻璃幕墙,水泥路面等都会反射紫外线,也应注意防护。

遮挡性防晒,最常用的就是遮阳伞,太阳帽和衣物等织物产品,可直接阻隔日光。衣物帽子等的织纱密度越高,颜色越深,或加有防晒涂层,其紫外线吸收能力就越强,防晒效果就越好。紫外线还有可能影响角膜及视网膜,造成慢性日光性损伤,长期紫外线损伤,还有可能导致白内障、眼底黄斑变性等致盲性眼病,故应选择覆盖全部UV的遮阳镜。

使用防晒化妆品,第一类是物理防晒剂,这类物质主要通过反射、折射日光发挥防晒作用,物理防晒剂防晒谱宽,相对光稳定,不容易致敏,适用于敏感人群。第二类为有机防晒剂,又称化学UV吸收剂。这类物质可以选择性的吸收紫外线而发挥防晒作用,吸收UVA的有丁基甲氧基二苯甲酮基甲烷等。

还有一类新型的防晒剂,即抗氧化剂,这类防晒剂对日光没有直接吸收或反射作用,但加入化妆品后,可提高皮肤抗氧化能力起到间接防晒作用。

孙嘉昱提醒,在选择防晒霜时,需要注意如下指标,了解不同防晒化妆品对紫外线的防护能力。一个是日光防晒系数,即SPF,这是一个用来评价化妆品防止皮肤发生日晒红斑的能力,SPF值越大,防日晒红斑效果越好,我国法规目前规定可标注的SPF值最大为50,当时产品的实测SPF值大于50时,标识为SPF50+。

### 如何选择防晒用品

防晒类化妆品是最常用最有效方法,孙嘉昱表示,在室内活动,也可能受到玻璃窗透过的光线,强荧光灯,霓虹灯等的影响,可以选择SPF15/PA+的防晒用品。阴天或树荫下的室外活动可以选择SPF15到25/PA+~+++,直接在阳光下活动选择SPF25到30+/PA++~+++。高强度紫外线如雪山、海滩、高原等环境或春夏季阳光下活动选择SPF50+/PA++++,当户外活动在游泳、潜水等水下作业时,我们需要选购具备防水性能的防晒产品。

防晒霜应在出门前15分钟涂抹,一般情况下每隔2到3小时,需要重复涂抹,全脸用量以一分币大小产品为宜,具体的涂抹时间和频率应遵照防晒产品说明书。除了面部以外,还应应对全身暴露部位涂抹防晒产品,比如唇部可使用具有防晒功效的防晒唇膏防护。

除了以上防护措施以外,还可以通过口服药物或食物补充剂,通过对抗光氧化损伤、修复细胞膜和DNA、减少炎症反应等途径,减轻光损伤,食物包括富含胡萝卜素、多酚类、益生菌、大豆异黄酮、巧克力、咖啡因、必须脂肪酸等的食物,药物包括维生素C/E、烟酰胺、非甾体抗炎药、抗疟药、糖皮质激素等。

孙嘉昱介绍,市民可在夏季到来前,多吃富含上述物质的食物,以增强皮肤对UV的耐受能力,日晒后也可使用,以治疗照射部位造成的皮肤损伤。相反,一些药物或食物具有光敏性,比如说四环素类的喹诺酮类,扑尔敏维A酸等,食物包含茴香、咸菜、芹菜、无花果、芒果、菠萝、木瓜等,患有光敏性疾病的患者及需要在阳光下长时间活动时,应避免食用或接触过敏性物质。

### 防晒也分年龄阶段

“对于不同年龄段的肌肤防晒,侧重点各有不同。”孙嘉昱介绍,0-6个月宝宝,尽量避免直接暴露在太阳强光下,可穿有防护性的衣服,并使用宽边遮阳帽挡住脸部和脖子;尽量避免上午10时至下午4时直接暴露在阳光下。如果实在无法实现物理遮挡,也可以为宝宝皮肤的一些较小区域擦上少量宝宝敏感肌专用的SPF15防晒霜。

6个月至6岁宝宝:除了用物理方法将有害紫外线遮住以外,宝宝还应该使用物理型防晒霜,因为这些成分不会被宝宝皮肤吸收,且刺激较小。6个月以上的宝宝涂抹防晒霜时,可以涂抹身体的所有部位,但应避免眼睛及其周围。如果持续暴露日照下,还需要每2小时补涂一次,出汗、游泳也要及时补涂。

6岁至18岁的儿童:防晒霜可以选择普通防晒剂,但仍需避免直接暴露在太阳强光下,简单的判断方法是当儿童在阳光下的阴影长度短于身高期间都不宜室外活动。

18岁以上青壮年:不管晴天阴天,出门都要记得抹防晒霜。

中老年人:骨质疏松高发的人群可接受适宜的阳光照射。皮肤比较敏感或是极度干燥的中老年人建议物理防晒,皮肤状态较好的中老年朋友可以选用一些物理防晒霜。

孙嘉昱提醒,如发生了日晒伤反应,也不需要过于惊慌。如症状较轻,可以自行处理。如果皮肤仅有红斑而无水泡,或是仅有细小水泡时,可以用冰敷的办法缓解症状,也可以选择弱效激素软膏外用抗炎治疗,一般1到2天后红斑就会消失。如果红肿明显,水泡较多时可以用生理盐水冷藏后湿敷,每次15到20分钟,每天敷4至6次,直到水泡干瘪、消退,期间需要注意预防感染。如果晒伤部位瘙痒明显,可选择氯雷他定等抗过敏药口服对症缓解症状,还可以适当口服维生素C和维生素B,阻止或减弱光敏作用。如果症状严重,需要到医院进一步治疗。

总的来说,防晒不仅可以美白,更能减少光老化、降低皮肤肿瘤的发生率。

## 口苦胃疼多烦忧 中医辨证巧调理

韩阿姨今年45岁,经常感觉口苦,口中黏腻不爽,偶有胃痛持续1-2个小时后缓解,脸上两颧部位色素沉着斑明显,眠可,纳可,二便可。想寻求中医调理治疗,后经朋友介绍,找到张仲景国医馆河医门诊部坐诊的主任中医师、张仲景国医馆特聘专家崔河泉问诊。

崔主任对韩阿姨的情况进行了详细了解,得知她舌淡红,苔腻,脉沉细,平素月经提前3-5天,量少,综合诊断为:胆胃不和证,以清胆和胃为治疗原则,遂开具处方:资生丸加减,15付,水煎服,日1剂,早晚分服。

复诊时,患者诉服药期间不再胃痛,口黏腻痊愈,口苦明显减轻,右颧下部斑消退变淡,和上部褐斑对比明显。守上方加鸡骨草,当归若干,共15付,日1剂,早晚分服。半月后随访一切正常。

崔河泉主任指出:患者以口苦,胃痛为主诉前来就诊,口苦为胆汁疏泄失常上泛于口,胃痛为饮食所伤日久,肠胃功能减弱所致,其人脉弱,故以资生丸调理增强脾胃功能。方中茯苓、白术,党参健脾益气,山药,薏苡仁,白扁豆,芡实,莲子健脾祛湿,黄连,豆蔻,砂仁和胃,山楂,神曲,麦芽健脾开胃消食,佐以荷叶桑叶胆胃之热,鸡骨草清热利胆,增其清胆治口苦之效。诸药合用,效果良好。(据《大河报》)

## 孕期吸烟或增加孩子患先心病风险

发表在最近出版的《美国心脏协会》期刊上的一项新研究发现,女性在怀孕期间吸烟可能会增加孩子患先天性心脏病的风险。

这项研究汇集了23万多个家庭的数据,研究分析了生育先天性心脏病患儿的女性体重指数、吸烟和饮酒之间的关系。这些特征的数据是通过测量其体重和身高以及在怀孕初期进行问卷调查获得的。

研究发现,孕期吸烟的女性所生的孩子更可能患先天性心脏病。研究同时发现,女性在怀孕初期体重过高甚至患肥胖症,或者怀孕期间饮酒,可能不是导致后代患先天性心脏病的原因。

研究人员建议,女性在生育年龄不应吸烟,且在孕前或怀孕期间都有必要保持健康的体重,并限制酒精摄入量。

研究人员指出,如果能弄清孕期吸烟增加孩子患先天性心脏病风险的具体机制,将有助于开发预防这一疾病的新方法。(据《大河健康报》)

### 吃出健康

## 五种类型的失眠 各有最佳的食疗方



“阴气盛则寐,阳气盛则寤”,中医认为,睡眠是平衡人体阴阳的重要方式。如果睡眠出现紊乱,自然节律被打乱,人体平衡也会被打破,就会产生各种生理不适,甚至诱发疾病。如何改善失眠状况?中医临床将失眠大致分为五种类型,不同失眠类型,饮食大有不同。

肝火扰心型。表现为睡眠时间短、多梦、目赤耳鸣、口苦口干、大便干结、急躁易怒、不思饮食等,宜食清肝泻火之品,如芹菜、菊花、金银花、山栀、丹皮等,可熬粥、喝茶、拌凉菜等,如菊花茶、凉拌芹菜。

痰热上扰型。表现为头重、心烦、胸闷、嗝气、痰多,宜食清热化痰、健脾和胃之品,如海带、萝卜、薏米等;有消化不良者,可食用荸荠、山楂等消食导滞之品。

心肾不交型。表现为心烦、耳鸣、健忘、五心烦热等,应选择滋阴降火之品,如百合、莲子、海参、鸡蛋、牡蛎等,食疗可选择鲜桑葚制成的桑葚膏,以滋阴降火;忌食辛辣燥动火之品。

心脾两虚型。多见于年老体虚或劳心伤神者,表现为入睡困难、多梦易醒、头晕目眩、肢倦神疲、饮食无味、面色少华等,应选择健脾养心、益气生血之品,如山药、莲子、小麦、大枣、龙眼肉等,食疗可选择用龙眼肉、莲子、大枣煎汤服用,以补气养血安神。

心胆气虚型。表现为入睡困难、胆怯心悸、终日烦闷等,饮食同心脾两虚型。或以党参、大枣、粳米煮成参枣米饭,以益气安神。(据《生命时报》)

## 红枣绿豆汤清热解毒

材料:绿豆200克、红枣5粒(3-4人量)  
烹调方法:绿豆洗净后放入清水中浸泡2小时备用;红枣洗净后切口,所有材料放入锅中,加入清水1000毫升大火烧开后改用中小火炖煮30至40分钟。

汤品点评:很多男士都有戒烟的计划,在此期间,不少人会忍不住用甜食过渡,但糖分的过度摄入会对身体造成负担。本周日是父亲节,我们给正在戒烟的父亲们推荐一款健康的甜汤——红枣绿豆汤。夏季暑热口渴、小便不利、疮疡肿毒,十分适合喝上一碗绿豆汤。另一方面,绿豆可解毒,还能养心安神,缓解戒烟后烦躁不安、睡眠质量下降等症状。红枣在这里主要起到调味的作用,红枣作为天然食物虽然也甜,但有多重保健成分,比直接用糖调味更为健康。(据《广州日报》)

## 夏季虫咬 当心皮炎爬上身

“夏天夏天悄悄来临,蚊虫也光临,悄悄咪咪,悄悄咪咪咬你没声音……”又是一年盛夏来,被蚊虫叮咬在所难免,不过,别以为被不起眼的小虫子咬一口没大事,轻则红肿、发痒,严重的则有性命之忧。

有的人被蚊虫叮咬后能快速消肿,有的人像皮肤“中毒”似的出现大面积红肿、硬块,甚至水泡,感到刺痛、灼热、奇痒。这种严重反应其实是虫咬皮炎,也称为“丘疹性荨麻疹”。通常认为,这种皮炎是皮肤被节肢动物叮咬,注入皮肤的唾液等物质产生了迟发性过敏反应。虫咬皮炎可由螨虫、蚊、蠓、臭虫、跳蚤等昆虫叮咬或毒汁刺激引起。多见于婴幼儿及儿童,也可见于成人,多发生于春秋季节。那么虫咬皮炎都有哪些表现呢?

螨虫 叮咬常为水肿性风团样丘疹、丘疱疹或者瘀斑,其上有小水泡,偶尔为大疱。

蚊子 常叮咬婴幼儿皮肤暴露部位,叮咬后可发生血管性水肿;一般被叮咬后可无反应或出现风团、瘀点、瘀斑。

蠓 叮咬后感觉剧烈瘙痒,局部瘀点或水肿性红斑、风团样丘疹及水泡,可引起全身过敏反应。

臭虫 叮咬也会出现剧烈瘙痒、疼痛,皮损中央有针尖大小瘀点、水泡,大片红斑或紫癜;多次叮咬导致线状损害,搔抓后留有色素沉着。

跳蚤 叮咬可在吸血处形成带出血点的红色丘疹,损害往往成群分布;若对跳蚤唾液过敏,则会出现水泡、红斑等“丘疹性荨麻疹”表现。

被咬之后如何处理?

常见蚊虫叮咬,可使用花露水等涂在叮咬处,也可使用肥皂水涂抹以中和酸性毒液。局部红肿或瘙痒可用纱布或毛巾包裹冰块进行冰敷,可减轻不适。

被咬后注意不要用力搔抓,以免皮损破损导致感染。

若皮疹多发,红肿明显,瘙痒剧烈,应及时就医。瘙痒明显者可口服抗组胺药物,依巴斯汀片或外用甘石洗剂、糖皮质激素,可消炎止痒。

遇毒虫或毒蜂,切勿拍打,应逃跑或掸落虫体;中毒严重有明显全身症状应及时就医,积极抢救,皮下或肌注肾上腺素,予氢化可的松200-400毫升高入5%葡萄糖溶液500毫升静脉注射,若继发感染则予抗炎治疗。(据《北京青年报》)

## 老人 VS 青年

## 谁碰上心梗更危险?



### 案例回放

前几天下午,一名28岁的患者,被查出急性前壁心肌梗死!冠脉造影检查显示,小伙子的冠状动脉粥样硬化很重,有多处狭窄,其中,冠脉血管中最关键的“生命线”——前降支完全闭塞,完全不像28岁的血管状态。医护人员立刻为他开通了闭塞的血管,植入了支架,小伙子的胸痛缓解了,一条年轻的生命被挽救回来了。

这个小伙子是个游戏主播,最近两年每天凌晨三四点睡觉是常有的事,打游戏的时候精神高度紧张,长期缺乏运动加上暴饮暴食,体重迅速增加到95公斤。这次是因为他在打游戏的时候突发胸痛才来看病。

随着生活条件的改善以及都市生活压力剧增,心肌梗死逐渐有年轻化的趋势,心血管疾病不再是老年人的专属。据卫生部发布的数据显示,25岁以上人群急性心肌梗死的发病率在逐年上升。

## 年纪轻轻就“梗”了 大多是这个原因

许多年轻人把“年轻”当成“任性”的借口,对身体不重视,要知道不良的生活习惯是导致年轻人心肌梗死的重要原因,急性心肌梗死的年轻化主要是不健康的生活方式造成的。

诱发心血管疾病的危险因素与生活方式息息相关。现在年轻人的生活中,或多或少都存在着不健康的打开方式。比如大量吸烟、长期熬夜睡眠不足、长时间打游戏、精神压力大、生物钟紊乱等,这些行为都非常容易引起血管痉挛、血管内皮损伤、斑块破裂,进而血栓形成导致发生心肌梗死。

此外,大多数年轻人运动量不足,体力劳动减少,出行由交通工具代步,患三高和肥胖的越来越多。同时,现在的年轻人大多缺乏健康的饮食习惯,吃饭不规律,暴饮暴食,饮食结构以高油高盐高糖饮食和各种外卖食品为主,喝碳酸饮料,新鲜蔬菜和水果摄入不足。

## 年轻人心梗 来势凶猛更难防

有些人认为年轻人身体壮,有病能扛,来得快恢复得也快。其实不然,在这里提醒大家,年轻人发生心梗,病情往往比老年人更严重,发生猝死的概率也比老年人更高。

首先,年轻人缺乏对冠心病症状的了解,且发病时多有劳累、饮酒等诱因混淆,往往不能识别并及时就医。其次,年轻人心梗多是由于斑块的突然破裂导致,往往没有心绞痛等

心肌缺血预适应,也没有侧支循环的保护。

另外,年轻人心肌需氧量较大,一旦发生心梗,通常起病急骤、多无先兆不适、病情凶险、早期猝死率较高,后果严重。

相比之下,老年人由于基础疾病的病程长,反复发病的过程中,身体会对心肌缺血有一定程度的耐受。加之老年人对心梗的症状警惕性较高,发病后通常能及时就诊得到治疗。

## 心梗有前兆 这几大表现需警惕

心梗的发生往往在突然之间,但发作前有些“蛛丝马迹”不容忽视。比如胸前区出现压榨样疼痛或闷胀感,持续时间超过半小时。同时,出现濒死感、大汗淋漓、烦躁不安、恐惧或者呕吐、气促、晕厥、心悸等症状时都要

提高警惕。

值得一提的是,诸如不明原因突发性的牙痛、下颌痛、嗓子痛、脖子痛、上腹痛、左肩痛、手臂痛、后背痛等,这些症状也需要重视,这往往是身体在发出的“求救信号”。

(据《北京青年报》)