



# 夏日炎炎 做好防晒保健康

张海峰

每年的5月到8月是一年紫外线最多、最强的时期,此时若不注意防晒,肌肤就可能受到损伤,出现色斑、暗沉、皱纹、干燥等诸多问题,如何做到有效防晒,晒伤后又该如何处理?记者采访了银川市中医医院皮肤科副主任医师刘进虎,为大家答疑解惑。

## 晒伤症状有哪些

“夏天很多市民热衷于骑车、露营、爬山等户外活动,受到强烈的自然日光暴晒后,可能会引起皮肤急性红肿,甚至起水泡。因此,夏季防晒非常重要。”刘进虎说,日晒伤是正常皮肤经暴晒后产生的一种急性炎症反应,表现为红斑、水肿、水疱和色素沉着、脱屑。

有些人觉得自己是晒不黑的肤质,所以对自己的皮肤不做任何的防护,其实防晒不仅为了漂亮,防止晒黑,也是在预防各种皮肤病,在被紫外线过度暴晒以后,皮肤表皮细胞会受损,同时皮肤的屏障功能会被破坏。紫外线不仅能产生黑色素,还会令我们的皮肤老化,过度的紫外线照射会产生黑色素,让免疫系统受损,相互作用以后就会导致皮肤癌的产生。此外,强紫外线对眼睛的伤害是比较大的,大量暴晒会损伤眼角膜,出现疼

痛、不舒服,甚至流泪等症状,视网膜一旦受损无法恢复。紫外线看不见摸不着,即使在冬天如果防晒不到位,依然有晒黑和晒伤风险,因此防晒工作一年四季都要坚持。

刘进虎介绍,晒伤的种类很多,轻度晒伤一般表现为皮肤略微发红,伴有疼痛及瘙痒,但皮肤本身没有损伤,只会出现不同程度的变黑,这是因为在接受太阳光照射时,体内的黑色素细胞会被激活,从而向角质细胞输送黑色素蛋白,皮肤就由此变黑了。但中度晒伤,皮肤就会出现红色斑点,还会伴有面积性水肿的出现,抚摸皮肤有明显的刺痛感,可感觉皮肤在被灼烧。重度晒伤后果则很严重,皮肤上会出现大量的水泡,产生灼痛感,甚至还会出现发热、畏寒、头痛、乏力、恶心等全身不适,个别患者还可能会出现心慌、休克的症状。

“在户外活动时,使用遮阳伞可以有效阻挡紫外线,此外,戴帽子、穿防晒衣裤和戴墨镜都是防晒的不错选择。”刘进虎提醒,有时候大家看到外面阴天,就觉得不用防晒,认为没有大太阳的照射就不会被晒到。其实,防晒不应仅局限于晴天,防晒主要防的是看不见摸不着的紫外线,紫外线分UVA、UVB、UVC,其中UVA可以穿透云层,所以即便是在阴天,我们仍能接受到较多的UVA照射。

很多人刚涂完防晒霜就出门,晒黑了或晒伤了还以为防晒霜没效果。刘进虎说,其实防晒霜包括物理遮挡光线、反射光线和化学吸收光线的成分,有些成分要等防晒产品涂抹一定时间后才可以开始起作用,因此最好在出门前30分钟涂防晒霜。还有些人一瓶防晒霜用很久,但防晒霜中的防晒剂和空气接触

后极易氧化和挥发,防晒效果也会大打折扣,建议一支防晒霜的使用时间不超过4个月。

一旦晒伤,该如何处理?刘进虎介绍,夏天高温、多汗容易引起感染,如果晒伤后出现脱皮等较为严重的症状,千万不要撕脱皮,也不能用太热的水洗脸、冲澡,这样只会使皮肤发干,加重脱皮。皮肤晒伤后会出现红斑、肿胀、水疱伴痒痒灼灼感,可及时给予生理盐水或硼酸溶液冷湿敷以减轻疼痛和红肿,必要时给予湿润烫伤膏、糖皮质激素类药膏涂抹。在晒伤红肿消退后,皮肤干燥脱皮,可使用保湿霜或芦荟胶等涂抹在晒伤处,以促进皮肤修复。要多摄取富含维生素C的水果和蔬菜以帮助皮肤恢复健康。如果晒伤严重,建议及时就医接受专业护理。



## 健康提醒

### 臀部寒气最重

臀部肌肉发达、脂肪丰富,如同有个天然的保温层,因此相较于腹部等“要害”,人们对臀部受寒与否常常不以为意。河南省中医院治未病中心主任医师吕沛宛提醒,臀部是坐位时人体承重的“底座”,一旦形成寒气就不容易驱散,因此是人体寒气最重的地方。

臀部容易受寒,与其特殊的“位置”有关。“从阴阳理论看,人体的上半身属阳,下半身属阴。寒气有下沉的特征,而臀部位于躯干的最下端,再加上久坐使得臀部长时间处于挤压状态,血液循环变慢,就会加剧寒气淤堵。因此,下腹部容易被寒邪入侵,而这些寒气也会波及临近的臀部。”吕沛宛说。寒气积聚首先会影响由臀部直接掌管的内脏。中医理论称其为“三腑之管”,三腑指子宫、膀胱和大肠,分别对应生殖系统、泌尿系统和消化系统。若臀部寒气重,容易出现与这些系统相关的疾病,常见的有痛经、月经不调等宫寒症状,盆腔积液、盆腔炎、附件炎等炎症,子宫或卵巢的囊肿肌瘤等。臀部积寒淤堵,还会导致热阳气无法充分流转下身,形成“上热下寒”,出现口腔溃疡、咽喉痛、青春痘、难入睡、易失眠、腿脚发凉、容易腹痛等症状。

如何为臀部驱寒?吕沛宛提供了几个小方法:每天早晨起床后,做扭动臀部、屈伸腿部、深蹲等简单运动,可以活血通络,促进血液循环。脊背贴在墙上,慢慢蹲下来,然后缓缓站起来,如此循环几次,以此改善臀部血液循环、增强臀部肌肉韧性,尤其适合久坐人群。用手轻轻按摩臀部,还可选择一些有中药成分的按摩油来增强效果。

吕沛宛建议,夏天不要过于贪凉,尽量少坐石板凳、湿气重的木椅子;慎穿低腰裤,以保护骶骨不受寒;寒气重的人要少吃寒凉食物。(据《生命时报》)

## 吃|出|健|康

### 夏日膳食宜清淡 专家“支招”减少盐油糖

新华社北京6月10日电 夏日炎炎,膳食如何保持适度清淡,防范油、盐、糖摄入过量带来的健康损害?

北京协和医院临床营养科主任于康介绍,健康成年人每天的食盐摄入量应不超过5克,烹调油摄入量不超过25克,添加糖摄入量不超过50克。建议更多人使用定量的盐勺、带刻度的控油壶,并学会阅读营养标签,尽量选择低钠、少油、低糖的食品。

于康建议,做饭时尽量少放盐、酱油,也尽量少吃咸菜、榨菜、加工肉等含盐较高的食品。食用油应注意经常变换品种,烹调时尽量用凉拌、蒸、煮、炖、余等方式,少油炸、油煎。不喝或少喝含糖的饮料,尽量用白开水或淡茶水替代。

据介绍,盐分摄入过多可能导致高血压、肥胖症、骨质疏松发病风险增高;油脂摄入过多可能造成血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病等风险提升;糖摄入过多则是导致超重肥胖、龋齿等风险因素。

根据国家卫生健康委近日印发的《中国公民健康素养——基本知识与技能(2024年版)》,养成健康生活方式与行为,膳食要清淡,要少盐、少油、少糖。

### “三黄”清火 分攻上中下



黄芩、黄连、黄柏。

在中医学理论中,清热泻火是一种常见的治疗方法,主要用于治疗因内火过盛引起的疾病,也就是老百姓俗称的“上火”,以红、肿、热、痛、烦等为主要表现。

中医把人体脏腑分为上中下三焦。单以实火来看,火在上焦,指心肺等人体偏上部位的火热征象,表现为口干、舌烂、唇裂、眼红、耳鸣及微咳;火在中焦,指脾胃部位有火热征象,表现为食不知饱或不想饮食等;火在下焦,指肝、肾、膀胱、大小肠等部位有火,表现为大便干结、便秘、尿赤等。针对这三种情况,中药里有针对性很强的药物,也就是“三黄”,即黄芩、黄连、黄柏。

黄芩、黄连、黄柏都是清热解毒的经典良药,能够有效清泻体内的热邪,分别治疗上中下三焦之病,在临床上有着显著疗效。其中,黄芩主入上焦肺经,以清泻上焦肺火为主,并有清热安胎、泻火止血的功效;黄连清中焦心胃之火,治疗因脾胃湿热所致的腹泻、痢疾、呕吐等;黄柏专入下焦肾、膀胱经,擅长清利下焦湿热。清上中下三焦之火的中成药,也大多以此为基础组方成药,按君药的选择和含量不同,在上中下不同部位发挥清热泻火作用。

黄连清上焦,专清上焦火。该药含有黄连、黄芩等成分,主要用于治疗头痛、目赤、口鼻生疮等上焦火热症状。银黄片也可清上焦火热,该药成分为金银花和黄芩提取物,可治疗急性慢性扁桃体炎、急性咽喉炎、上呼吸道感染等。

牛黄清胃丸,专清中焦火。该药含有牛黄、黄芩等成分,主要用于治疗胃火炽盛引起的口舌生疮、牙龈肿痛等症。

三黄片,能清下焦火。该药以大黄、黄连、黄芩为主要成分,具有清热解毒,泻火通便的作用,对大便干结、便秘、尿赤等症有良好的治疗效果。需要注意的是,在使用清热泻火类中成药时,应根据症状选择合适的药物,避免盲目使用。若服药后出现不适或症状无改善,应及时停药并咨询医生。患者日常要注意饮食调整和生活方式的改变,如多喝水、保持良好的睡眠习惯、避免过度劳累等。服用上述药物期间不宜同服滋补性药物,忌油腻和辛辣食物。中医认为,饮食是调理内火的重要途径,应该多食用具有清热解暑、凉血消炎作用的食物,如绿豆、冬瓜、苦瓜、菊花茶等,避免食用辛辣、油腻、煎炸等食物,以免加重内火。

(据《生命时报》)

## “甜蜜杀手”又多一个 糖尿病还可以“睡”出来 有这四个睡眠习惯 当心变成“小糖人”



我们常说,饮食是糖尿病的“罪魁祸首”,而近年来的研究表明,睡眠质量与糖尿病的发生同样息息相关。糖尿病不仅能吃出来,还能睡出来?这是怎么回事?今天,医生就为您总结四个容易让人变成“小糖人”的睡眠习惯。

### 吃得再健康 睡不好也白搭

应急总医院内分泌科主任、主任医师李洪梅说,在我们的日常生活中,饮食与糖尿病的关系常常被提及,但鲜少有人意识到,睡眠质量同样对糖尿病的发生起着至关重要的作用。2024年3月,一项发表在《美国医学杂志·网络公开》上的研究为我们揭示了这一令人惊讶的事实:糖尿病的发生不仅与饮食习惯紧密相关,更与我们的睡眠质量直接挂钩。

更令人震惊的是,即使我们保持着健康的饮食习惯,不良的睡眠也可能增加罹患糖尿病的风险。换句话说:有些人吃得再健康,睡眠不好也容易导致糖尿病。这种风险并非简单的相加,而是与饮食习惯等因素相互作用,共同影响我们的健康。

### 四个睡眠习惯增加糖尿病风险

**夜间开灯睡觉** 研究表明,长期开灯睡觉的人更容易患上糖尿病。人体有生物钟来调节人类的活动,其中包括饮食和血糖调节。夜晚的光线刺激可能会干扰到体内的生物钟,进而影响胰岛素的分泌和血糖的调节。光线的刺激可能会导致睡眠质量下降,进而影响身体对血糖的处理和调节。

**白天小睡过多** 如果人一天当中的睡眠增多又不爱活动,就会出现胰岛素抵抗或胰岛素分泌不足的情况,比较容易出现高血糖。白天的小睡可能是晚上睡眠紊乱的结果,这种紊乱可能由睡眠呼吸暂停引起,而这种状况会增加糖尿病等心脑血管疾病的风险。

**睡觉总爱打呼噜** 打呼噜与糖尿病之间存在一定的关联。根据国际糖

尿病联盟的报告,常打呼噜的人患糖尿病的风险是一般人的2.5倍以上。打呼噜的人一般为肥胖病人,肥胖很容易诱发糖尿病。此外,睡眠过程中如果反复出现的呼吸暂停,会导致窒息或微觉醒。睡眠呼吸暂停程度越严重,患糖尿病的几率也越大。这是因为打呼噜可能导致慢性间接性缺氧,增加胰岛素抵抗,从而诱发糖尿病。

**睡眠不足** 睡眠不足已经成为现代生活的常态,许多人都为了工作、学习或娱乐而牺牲宝贵的睡眠时间。然而,这种看似无足轻重的行为,实则暗藏杀机。研究发现,长期睡眠不足或低质量的睡眠,可能增加患糖尿病和其他代谢性疾病的风险。每天睡觉不足6小时的人发生血糖受损的概率比睡眠6小时以上的人要高。

### 七类高危人群应早筛

糖尿病的早期症状并不明显,好多病人都是体检发现的。定期体检可以及时发现血糖异常等潜在问题,因此建议大家每年至少进行一次全面体检。建议以下有高危因素的人群进行早期筛查:

1. 糖尿病家族史者。
2. 年龄超过45岁,体重指数大于24,以往有糖耐量异常或空腹血糖异常者。
3. 高密度脂蛋白降低,甘油三酯增高者。
4. 有高血压或心脑血管病者。
5. 年龄超过30岁的妊娠妇女,有妊娠糖尿病病史者,曾有分娩巨大儿者,多囊卵巢综合征的妇女。
6. 常年不参加体力活动者。
7. 使用一些特殊药物者,比如糖皮质激素、利尿剂等。

### 改善睡眠质量的秘诀

**建立规律的作息** 尽量每天同一时间入睡和起床,使身体适应规律的睡眠模式。

**营造舒适的睡眠环境** 确保卧室安静、黑暗、凉爽且舒适,使用舒适的床垫、枕头和被子。避免使用电子设备,可以尝试阅读、冥想或听轻柔的音乐来放松心情。

**控制饮食** 避免在睡前吃得过饱或摄入过多的咖啡因、糖分等刺激性物质。适量摄入富含蛋白质和维生素的食物,如牛奶、鸡蛋、坚果等,有助于促进睡眠。

**适当运动** 白天适量运动,提高新陈代谢水平,有助于改善睡眠质量。(据《北京青年报》)

### 眼睛干痒睫毛乱掉 当心睑缘“住”了虫

平时眼睛又干又痒,是干眼症作祟还是结膜炎所致?除了这些我们熟悉的原因,还有可能是睑缘“住”进了虫子!近日,被眼睛痒痒问题困扰数月、辗转多个医疗机构都未缓解的周先生来到广州市第十二人民医院眼科求医。

广州市第十二人民医院眼科主任、主任医师徐宁为他做了细致的检查,注意到他的双眼睫毛根部有袖套状分泌物附着,建议进行睑缘螨虫检查。检查得知,周先生的睫毛里竟然藏着十余只螨虫。徐宁介绍,蠕形螨主要以油脂为食,而睫毛根部的睑板腺是分泌油脂的旺盛部位。当虫子达到一定的数量,就会打破眼表的稳态,导致睑缘慢性炎症反应——蠕形螨睑缘炎,进而导致干眼、异物感、睑板腺的异常以及睫毛脱落异常。

徐宁提醒,当出现相关症状而常规治疗无效时,应考虑蠕形螨感染的可能性。“虽然常见,但其可累及角膜,引起点状角膜上皮病变、角膜基质浸润和角膜溃疡等,常伴有浅层新生血管形成,严重的角膜溃疡可发生角膜穿孔。”因此,应及时得到专业诊断和治疗,可以有效控制病情。(据《信息时报》)

### 双脚出现这9个症状 可能是疾病信号



提及身体健康,默默无闻的双脚,大概是最容易被忽视的部位之一,事实上双脚不仅是“第二心脏”,还是全身健康的“放大镜”。

双脚出现哪些变化,可能是身体敲响的警钟呢?这就带你去了解一下!

**脚部皮肤干燥** 脚干当心血液循环障碍。脚部皮肤干燥的罪魁祸首不仅仅是脚癣或过敏,很可能是血液循环不畅所致,使脚部无法接收足够的供血。

**脚总是感觉冰凉** 可能是甲状腺功能减退。甲状腺素是调节新陈代谢的“主力干将”,其分泌不足会导致新陈代谢和体温调节出现异常,身体产生热量的能力大受影响,致使手脚冰凉。还有可能是血液循环不好,动脉闭塞、糖尿病都可能引起脚部冰凉。

**麻木** 多与神经病变有关,如果你的脚时常出现麻木感,这可能是由于足部、脚踝或腰椎的神经受压或神经炎所引起的。需要注意的是,短暂发麻可能是鞋子太紧造成的,不必担心。

**跟痛症** 警惕足底筋膜炎、跟骨高压症。起床或从椅子上站起来时,脚后跟的底部出现剧烈疼痛。行走数步稍缓解,随后疼痛又加重。运动增加、穿太紧

或太旧的鞋、穿人字拖等都会加重症状。

**大脚趾增大** 关节上突然发作的红肿热痛需及时就医,这可能是痛风、关节炎、感染和外伤所致。

**脚指甲发黄发白** 真菌感染容易导致脚指甲变黄增厚。此外,患有呼吸道疾病、淋巴水肿和类风湿性关节炎也会导致脚指甲发黄。

**脚踝肿胀** 当心肾病。肾脏有筛选营养素的作用,一旦工作失常,体液就难以及时排出体外,导致浮肿,脚部肿胀最为明显。还有可能是踝关节炎,曾经崴脚留下的后遗症,引起滑膜炎、软骨损伤和韧带损伤所致。

(据新华网)