



爱肤防晒：一堂全民健康“必修课”

□ 李 恒



爱肤防晒 新华社发

随着夏季紫外线辐射增强,科学防晒又成为热点话题。

5月25日是全国护肤日。权威专家提示:防晒绝非仅仅是为了美观,更是预防多种皮肤疾病的关键举措。从抗老化到防癌变,爱肤防晒应成为全民健康“必修课”。

防晒从娃娃抓起

北京大学第一医院副院长、国家皮肤与免疫疾病临床医学研究中心主任李航指出,皮肤老化主要分为自然老化和日光老化。自然老化是随着年龄增长不可避免的生理现象,日光老化从青春期就开始积累,60岁以后会有显著性差异。

日光老化主要来自紫外线的伤害,其中长波紫外线能够深入皮肤真表皮层,导致皮肤变黑,还会破坏胶原蛋白和弹性纤维,加速皮肤老化;中波紫外线主要作用于皮肤表皮层,是

引起皮肤晒伤、红肿、疼痛的“元凶”。

“虽然晒太阳有助于钙质吸收,但防晒必须从娃娃抓起。”李航强调,1岁以下的婴儿皮肤娇嫩,对化学物质的耐受性较差,如需防晒,应避免使用防晒霜,可采用物理防晒方式,如使用遮阳伞、为婴儿穿上长袖长裤、戴上宽边遮阳帽等。1岁以上的孩子可逐渐开始使用标注适用年龄的儿童防晒产品。家长在给孩子使用防晒霜前,应进行过敏测试。

专家特别提醒,气雾型防晒霜虽然使用方便,但存在误吸风险,且可能存在颗粒状物吸入性肺炎风险,尤其对于呼吸道较为敏感的儿童来说,吸入气雾型防晒霜可能会引起咳嗽、呼吸困难等不适症状,应慎用。

美白焦虑或致过度防护

“许多女性为了追求美白,存在

过度防晒现象。”北京大学第一医院皮肤性病科副研究员赵嘉惠指出,紫外线防护是为了预防皮肤疾病和老化,属于健康刚需,而美白产品属于美容范畴,旨在改善皮肤色泽,提升外在形象。

对于进行医美项目的人群来说,术后防晒不可少。赵嘉惠说,像激光、光子嫩肤等医美项目,在治疗过程中会暂时破坏皮肤屏障,使皮肤变得更加敏感脆弱。若术后忽视防晒,紫外线很容易刺激皮肤,引发色素沉着,影响治疗效果。应首选物理防晒方式,待皮肤恢复一段时间、屏障功能逐渐完善后,再根据需要叠加使用化学防晒产品。

北京大学人民医院皮肤科主任医师陈周说,中波紫外线可助力人体合成维生素D,对皮肤和骨骼健康意义重大,缺乏维生素D可能引发骨质疏松症,损害身体健康,适当接受日光照射是有益处的,可选择不晒脸部,晒晒胳膊、腿等部位,每天晒20分钟左右即可。

专家也提醒,长波紫外线具有很强的穿透力,能够穿透云层和玻璃,因此,即使在室内、阴天或冬天,皮肤也会受到一定程度的紫外线辐射,不能忽视防晒工作。

防晒不足或成皮肤肿瘤诱因

近年来,皮肤肿瘤发病率持续上升。中国医学科学院北京协和医院皮肤科主治医师王海滕指出,紫外线辐射是诱发皮肤肿瘤的关键因素之一,对于已确诊患者,科学防晒不仅是预防复发的核心措施,更是降低新发皮肤肿瘤风险的重要手段。

专家介绍,皮肤肿瘤种类繁多,从细胞来源看可分为上皮来源肿瘤和非上皮来源肿瘤两大类。其中,

基底细胞癌、皮肤鳞状细胞癌和皮肤黑色素瘤与长期日晒关系密切。患者通常因皮肤异常病灶首诊于皮肤科,通过活检明确诊断后,再根据分型及分期转至外科、肿瘤科等进行专科治疗。

与普通人群相比,皮肤肿瘤患者的防晒需从“基础防护”升级为“治疗级防护”。王海滕建议,患者应避免上午10时至下午4时的强紫外线时段外出,严禁日光浴或美黑行为;全年需不间断防晒,阴天或室内也需防护;选择高倍广谱防晒霜,并每两小时补涂一次。此外,患者需定期自查皮肤变化,每年接受专业检查。因部分抗癌药物会增强皮肤光敏感性,接受化疗、靶向治疗的患者应详细了解药物光敏性,必要时调整外出时间或提高防护等级。



日光可增强免疫力 新华社发

张者,可穿戴二级压力弹力袜。

防晒措施

传统观念认为,湿疹需“祛湿排毒”,但现代医学证实,过度发汗,如艾灸、汗蒸等,会破坏皮肤屏障。研究显示,湿疹患者经表皮的水分丢失量比正常人多2—3倍,过度祛湿反而会加重病情。

激素治疗 临床常用的中弱效激素,在规范使用的前提下安全性良好。面部连续使用不超过2周,躯干部位连续使用不超过4周,就不会产生依赖性。

饮食禁忌 除非明确为食物过敏,一般患者无需盲目忌口。重度特应性皮炎患者可在医生的指导下,尝试排除过敏性食物。

面对湿疹,大家应建立“润肤是基础、药物控发作、规避诱因防复发”的管理模式。建议记湿疹日记,记录发作诱因、用药情况及皮肤状态,帮助医生更好地制定个性化防治方案。

(稿件来源:《大众健康》杂志)

什么是健走

健走就是大步往前快速行走,是介于散步和竞走之间的一种中等强度的运动方式。当达到微微气喘、心跳加快,但还能说话交流的状态时,就是健走的好状态。

健走有哪些好处

适当的身体活动对身心健康有显著的益处。但现代快节奏的生活与工作,让许多人难以坚持规律运动。而健走不受年龄、性别、体力、场地等方面的限制,是一种简便易行、适合不同人群的有氧身体活动。

对成年人而言,健走等身体活动有助于预防和管理心血管疾病、癌症和糖尿病等慢性非传染性疾病,并减少抑郁和焦虑症状、增强大脑健康。

对儿童和青少年而言,可以促进骨骼健康、有助于肌肉的健康生长和发育,改善运动和认知发育。

每天健走多少步合适

仅以步行作为运动方式的普通成年人,建议每日步行总量8000—13000步,其中健走5000—8000步,日常生活3000—5000步。过度健走可能造成腿部关节的慢性劳损,应避免进行大运动量的单一方式的锻炼。

从时间来看,建议每次健走30分钟以上(30分钟到1小时),或者每次至少10分钟,每日累计30分钟以上。

可结合力量、柔韧等练习,作为健走的有益补充,全方位锻炼的同时减少运动损伤风险。

团队健走

想要收获健康,坚持运动是关键。可灵活安排健走场地,充分利用碎片时间,坚持完成每日健走任务,累积运动带来的健康效益。此外,找志趣相投的团队一起开展“团队健走”,通过互相鼓励,也可使健走更易持续。

团队健走就是将健走活动与团队建设结合起来,运用组织和群体的力量,促进个人养成健走习惯。

第一阶段:激励地走。

这一阶段的目标是让健走者在激励中改变不运动的习惯。同时,通过团队内部的沟通交流,使单调的个人健走变得更有趣味。在团队荣誉和成员监督的双重激励下,个人的健走计划成为须完成的团队任务。就像赛跑时有人助跑一样,团队的作用就是引导、

中医养生

疏通经络 防病于未然

□ 杨 佳 郝文杰

运动是疏通经络的重要方法,也是养生保健的重要手段。大家可以根据自己的年龄、体质、基础疾病等情况选择适宜的运动。中青年人可以选择慢跑、游泳、登山、跳绳、打球、骑车等运动方式,老年人则可以选择练八段锦、打太极拳、练五禽戏、跳广场舞、散步、跳健身操等更为柔和的运动方式。建议每周至少进行150分钟的有氧运动,强度以在运动中可以交谈但不能唱歌为度,并配合一些平衡性练习、肌肉力量练习等。

顺应自然界的四时、阴阳变化,保持良好的心情、健康的生活习惯,适当进行体育锻炼,才能使经络通畅,身体健康。

养生妙招

按揉印堂穴 印堂穴位于两眉头连线的中点处,是体的重要腧穴之一。每天用拇指按揉印堂穴40下,以有酸胀感为宜。有助于安神益智,改善头部血液循环。

十指梳头 头为诸阳之会,五脏精华之血,六腑诸阳之气,皆上注于头。十指弯曲,像耙子一样,从前额发际往后梳;然后十指并拢按至颈椎;再分手指绕颈两侧,掌心顺摩耳颈部,每日50次。有助于舒筋通络、调和气血。

揉背 背属阳,为人体阳气最为充足的地方。督脉和足太阳膀胱经均分布于背部。督脉又为阳脉之海,主一身之阳气,督脉畅通有助于促进机体新陈代谢及提高免疫力。经络不通,气、血、痰、湿阻滞,在背部表现为局部压痛,有结节、条索状物等。按揉背部结节、条索状物等,或者按压有酸痛感的部位,可以疏通经络、调畅气血、消除瘀滞。

尽早识别 防治中风

□ 高 爽

5月25日是世界预防中风日。医生表示,尽管中风发病急、病情进展迅速,但也可防可治。

中风,学名叫脑梗中,是一种突发性脑血管疾病,具有高发病率、高致残率和高死亡率等特点。

中风有哪些症状?辽宁省沈阳市第一人民医院神经内科主治医师李婷介绍,如患者出现面部不对称、肢体无力、言语不清、突发严重头痛、单眼视物模糊等症状,应立即就医。

目前针对中风最有效的急救手段是到医院进行动静脉溶栓治疗。因其病程极快,需要医患共同构建识别、转运、决策、治疗的黄金救治链。

“针对中风患者的救助是一场与时间的赛跑,每一分钟都很重要,掌握快速识别和应急处理方法可为患者争取更多生存和康复机会。”李婷说。



花海赏景 罗新才