



## 健康关注

## 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蒙指出,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求从“基础防护”升级为“治疗级防护”。王海蒙建议,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;全年需无间断防晒,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

## 辨识湿疹

湿疹皮损的表现可随疾病进展呈现多样性特征,具体来说,主要有以下特征。

急性期 皮损基底潮红,出现密集粟粒大红色丘疹,伴渗出和结痂。

亚急性期 红斑颜色转暗,渗出减少,出现鳞屑和皲裂。

慢性期 皮肤增厚呈皮革样,色素沉着明显。

在婴幼儿群体中,湿疹好发于面部、颈部、头皮等暴露部位;学龄期儿童湿疹常见于肘窝、腘窝等屈侧部位;老年人的湿疹多发生在小腿胫前、手背等血液循环较差的区域。

湿疹与接触性皮炎和荨麻疹等皮肤病有着明显的区别。比如,接触性皮炎的疹子分布边界清晰,荨麻疹则是24小时内可自行消退的风团。

湿疹在皮肤镜下可发现角质层破损、真皮乳头水肿等特征,通过斑贴试验,能够发现具体过敏原因。

## 正确应对湿疹反复发作

## 管理方案

不同人群的皮炎湿疹,需要采取不同的管理策略。

## 1. 婴幼儿湿疹管理。

保湿策略 新生儿皮肤娇嫩,家长可选用无香精的润肤膏,如凡士林。6月龄之后的孩子,可使用含神经营养胶的修护霜。

用药原则 对于面部等敏感部位,可选用1%吡美莫司乳膏、0.03%他克莫司软膏;躯干部位湿疹急性发作时,可短期使用中弱效激素,如糠酸莫米松、氯化可的松等。切记,涂抹药膏后再覆盖一层润肤剂。

环境要素 注意保持室温20—

22摄氏度,湿度50%—60%。孩子的贴身衣物,建议选择A类婴幼儿纯棉制品。给孩子穿新衣服前,家长要用热水洗涤衣物,去除加工残留物。

## 2. 老年人湿疹应对策略。

老年湿疹患者常合并静脉曲张、糖尿病等基础疾病,进行治疗时需特别注意。

## 润肤剂选择 老年人优先选用含尿素(5%—10%)、乳酸等成分的润肤乳,既能保湿,又可软化角质。

用药注意事项 避免长期使用强效激素,可采用间断冲击疗法,保持每周2次治疗的频率。

并发症预防 老年人要定期检查下肢血液循环状况。合并静脉曲

## 防治措施

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。结果显示,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、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体化防治方案。

(稿件来源:《大众健康》杂志)

## 健康速递

## 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,学名叫脑卒中,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

## 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、有助于肌肉的健康成长和发育,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乐趣。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、

带动个人坚持不懈地走下去。

许多不爱运动的人在这一阶段需要队友的督促和提醒,才能完成健走。随着时间的推移,这些人对运动的态度开始有了转变。

## 第二阶段:自觉地走。

“激励地走”坚持几十天后,健走的效果逐渐显现。体会到了好处,健走就成了不用别人督促的自觉行为。健走不再是“任务”,而为生活中不可缺少的部分。

## 第三阶段:科学地走。

健走是一项运动,需要科学地指导才能达到运动效果,避免运动损伤。除了健走强度和健走量外,健走姿势、热身和拉伸环节也是需要注意的。

准备姿势 身体直立,百会上引,目视前方,肩部放松,挺胸收腹,保持耳尖、肩峰、股骨在同一垂直线上。

手臂动作 双手握空拳,双臂屈肘呈90度,交替前后摆动。向前摆动时,手不过肩;向后摆动时,手不过腰。肘部不要外摆。

下肢动作 双脚脚尖向前,左脚向前迈出,脚跟先着地,身体重心前移,脚掌全部着地的同时,右脚跟抬起,向前迈步。双脚交替前行。

步幅 合理的步幅为身高×0.45。经常健走的人,可适当加大步幅至身高的一半。

## 第四阶段:快乐地走。

当健走成为生活重要的一部分,健走就融进了生活,成为一种乐趣。不仅如此,健走者可带动身边的家人、朋友一起参与到这项运动中,使更多的人践行健康生活方式。

## 中医养生

## 疏通经络 防病于未然

□ 杨佳 郝文杰

经络中的经脉、络脉、经别纵横交错,作为人体气血运行的通路,将营养物质输送到全身各脏腑组织,使脏腑得以滋养,筋骨得以濡润,关节得以通利。如果瘀血阻滞、痰浊内停等导致经络不通,全身各脏腑组织的功能就会受到影响。此时,邪气也可能乘虚而入,侵犯人体,导致各种疾病的发生。

## 经络不通百病生

经络不通可以表现为经络循行部位颜色、形态的变化,局部也常会出现明显的压痛、结节、条索状物等。

十二经脉不通会有各自不同的症状。比如,肺经不通可能导致上肢疼痛、拇指麻木,也可能导致发热、出汗、胸闷、咳嗽等症状。大肠经不通会使人出现食指麻木疼痛、上肢疼痛、口干、牙痛、鼻衄等症。足阳明胃经不通可表现为腹胀、腹痛等。脾经不通则可能出现倦体重、食少、腹胀、水肿等症状。

手少阴心经不通,可见舌强言、胸胁满痛、心烦、失眠、健忘等。膀胱经不通者易出现头颈痛、腰痛、下肢痛等。足少阴肾经不通可表现为心火旺、腰酸痛、形寒怕冷、四肢不温等。肝经不通者易出现胁肋痛及少腹胀痛、心情郁闷、多愁善感、急躁易怒、乳房胀痛等。

在生活中,如果出现上述症状,应及时调养,做到未病先防、既病防变。

## 运动有助疏通经络

出现经络不通,可以通过多种中医疗法进行治疗。比如,针刺穴位可活血通络;内服中药可调和全身气血;温灸可通过灸火的热力作用,温通经脉。

## 妙生妙招

按揉印堂穴 印堂穴位于两眉头连线的中点处,是人体的重要腧穴之一。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、消除滞痛。