

夏日防晒 如何有效又有度?

夏日炎炎，防晒必不可少。然而，晒太阳对于健康而言也至关重要。如何在防止紫外线对皮肤造成伤害的同时，又保证身体能够获得足够的阳光照射？

1 防晒不到位，后果不仅是晒黑

“我不怕晒黑，懒得防晒，没想到居然被晒伤了！”广西南宁市陈立清就医时说，周末他带孩子露营时，在阳光下骑行了不到一小时，回家便发现皮肤出现了红肿、脱皮的现象，一晚过后仍不见好转。

接诊医生广西医科大学第一附属医院皮肤性病科副主任医师张馨予说，每到夏天，像陈立清一样因忽视防晒被晒伤的患者时有出现，“很多人没意识到，防晒最主要的目的并不是避免晒黑，而是为了保护皮肤健康。”

日光中的紫外线辐射对皮肤的伤害是多方面的。张馨予说，紫外线中的UVB（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”；而UVA（长波紫外线）穿透力强，可深入皮肤真皮层，若长时间照射会破坏皮肤中的胶

原蛋白和弹性纤维，让皮肤变得松弛，出现皱纹甚至色斑。

反复日晒且缺乏防护还可能导致严重疾病。广西壮族自治区妇幼保健院皮肤科副主任医师何洛芸说，国际癌症研究机构将紫外辐射划为人的2类（2B-2A）致瘤物，皮肤长期暴露在紫外线下可能导致DNA损伤、免疫抑制和基因突变，进而提升皮肤癌发病风险。

防晒不仅事关皮肤，还关系着眼睛的健康。航空总医院眼科主任辛志坤说，若眼部长期暴露在紫外线下且缺乏有效防护，可能导致睑裂斑形成、诱发翼状胬肉、增加白内障早发风险、损伤眼底组织，同时会引发一些眼底疾病，威胁眼部健康。此外，儿童的角膜和晶状体比成人更容易受到紫外线的侵害，强烈的阳光可能会灼伤视网膜。

2 过度防晒，也会造成伤害

防晒必不可少，但近年来在一些爱美人士中出现的过度防晒问题也日益引发关注。

什么是过度防晒？专家称，这是一种类似“养蜂人”式的防晒，如外穿“脸基尼”、遮阳帽、“全包围”式防晒衣，内涂高倍防晒霜、隔离乳，遮阳伞不离手，尽可能远离阳光等。

专家提醒，如此过度防晒同样可能引发健康问题。

广西壮族自治区江滨医院保健科主任医师刘晓梅说，晒太阳是人体合成维生素D的主要途径，维生素D代谢过程分为皮肤合成、肝脏转化、肾脏活化和靶器官作用，因此维生素D对于维持骨骼健康、增强免疫力、调节情绪等都具有重要作用。阳光

照射不足时，皮肤合成维生素D的能力会随之下降，从而可能引发维生素D缺乏症。

“维生素D缺乏会影响钙的吸收和利用，增加骨量流失加剧、骨质疏松症、骨折等发生的风险。”刘晓梅提醒，维生素D缺乏还与心血管疾病、糖尿病、自身免疫性疾病等多种慢性疾病的发生发展有关。

过度防晒对情绪的影响也不容忽视。广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任医师雷灵说，长期处于阴暗环境，减少与自然阳光的接触，会抑制人体血清素的分泌。血清素作为一种神经递质，对情绪调节起着关键作用，其分泌不足易使人出现情绪低落、焦虑、抑郁等不良情绪，降低生活质量。

3 科学防晒怎么做？

那么什么才是科学的防晒？专家指出，科学的防晒就是要将防晒与晒太阳有机结合，在防晒的同时，每天要保证适量的晒太阳时间，但要注意避开太阳紫外线最强的时段。

对于大多数人而言，使用防晒霜是有效的防晒手段。日常通勤可选择SPF值30+、PA+++的通勤防晒霜，出门前15分钟涂抹，每隔2小时补涂一次，同时搭配宽檐帽和防晒伞等物理防晒，减少紫外线直射；进行户外活动时，需选用SPF值50+、PA++++且防水防汗的专业防晒产品，暴露在外的皮肤要全面覆盖。此外，对于皮肤敏感人群应优先选择物理防晒。

太阳紫外辐射强度因时间、季节、纬度、云量及反射情况不同存在较大的变异，晒太阳时要综合考虑这些因素，以气象部门发布的预告作为判断太阳紫外辐射强度的依据。张馨予介绍，可根据“影子原则”判定紫外辐射强度，即当身影比身高短时紫外辐射会较强，此时应当采取防护措施。

对于儿童和孕妇等特殊人群，晒太阳的时间应更加谨慎。“儿童的皮肤娇嫩，对紫外线的抵抗力较弱，更容易受到伤害。”张馨予建议，6个月以下的婴儿应尽量避免直接暴露在阳光下，可选择在早晨或傍晚

时分外出，并且采取一定的物理防晒。6个月以上的儿童可以使用儿童专用的防晒霜，但要注意选择成分简单、温和、无刺激的产品。

饮食与防晒也有关联。日光性皮炎是皮肤受到紫外线照射后引发的炎症性反应，通俗来说就是“皮肤被阳光晒伤或对阳光过敏”。何洛芸提醒，部分蔬菜、水果中的光敏物可引起或加重日光性皮炎，因此日光性皮炎患者要避免食用含光敏物的蔬菜及水果。常见的含光敏性物质的蔬菜有香菜、芹菜、胡萝卜、菠菜、小白菜、油菜、芥菜、芥末等，水果有无花果、酸橙等。

眼睛无法涂抹防晒霜，为了避免太阳的直射伤害，墨镜则不失为一个好的选择。首都医科大学附属北京积水潭医院眼科主治医师邓凯鑫说，在选购墨镜时，建议购买商品标签上标有100% UV（阻挡所有紫外线）或者UV400（阻挡400nm波长以下的紫外线）的墨镜，这两种可以阻挡到危害较大的UVA（长波紫外线）。

在镜片颜色的选择方面，灰色、茶色镜片能均匀过滤光线，减少色偏，是日常防晒的优选；绿色镜片可缓解眼疲劳，适合长时间户外活动。镜框的包裹性也很关键，大框设计能减少紫外线从侧面射入。

据新华社

如何健康过夏？ 国家卫生健康委提供指引

小暑节气，我国大部分地区气温持续升高，雷雨多发，空气湿度逐渐增加，健康问题备受关注。7月4日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，围绕三伏贴使用、腹泻治疗等话题，为公众健康过夏提供指引。

三伏贴作为中医“冬病夏治”的代表疗法，近年来广受欢迎。中国中医科学院西苑医院主任医师王凤云介绍，三伏贴适用范围包括受凉以后就容易发作或者在冬季容易反复发作的疾病。儿童贴敷时间不宜过长，一般以0.5小时到2小时为宜，要密切观察孩子皮肤反应情况，如果有过敏要及时停用；老年人使用三伏贴时，若出现皮肤红肿、瘙痒等不适，应立即停用，必要时咨询医生；孕妇禁用三伏贴。

夏季蚊虫活跃，天津市疾控中心主任医师张颖提醒，蚊子能传播多种疾病，要注意灭蚊防蚊。尽量不给蚊子留产卵场所，如家里的盆

盆罐罐加盖或倒扣放置，填平自家院子或周边的小水坑、小水洼等。此外，使用纱窗、纱门、蚊帐防蚊，下水道使用防臭防虫地漏；进入家里前轻轻拍打身体驱赶蚊子，大量出汗后及时洗澡换衣；在室外工作、旅游时，最好穿浅色长袖长裤。

腹泻问题，夏季高发。北京协和医院主任医师李景南指出，多数情况下，腹泻的发生与肠道内环境紊乱密切相关。补充益生菌对于改善肠道菌群、调节肠道内环境紊乱可以起到一定的辅助作用。

近年来，每逢暑假，医疗美容就迎来一波热潮。中国医学科学院整形外科医院主任医师王永前提示，医疗美容的本质是医疗行为，要充分了解医疗美容项目的风验和实际效果。前往医疗机构、使用正规的产品和器械，可以大大降低风险，但不建议未成年人接受医美手术。

据新华社

夏天游泳戏水 远离“食脑虫”有办法

夏天是游泳亲水的季节，但近年来一种罕见却可致命的“食脑虫”感染日益引起关注，夏天时有病例报告，多在戏水之后发病。专家表示，人们在戏水时注意讲卫生，就不必对“食脑虫”过分焦虑。

什么是“食脑虫”？南方医科大学感染内科主任医师彭勘说，“食脑虫”并非昆虫或蠕虫，而是一类分布于自然界中的单细胞生物“自由生活阿米巴原虫”，人们用肉眼无法发现。有一部分此类阿米巴原虫具有致病性，它们可感染大脑，引发原发性脑膜炎，迅速破坏脑组织，因而被称为“食脑虫”。

这些可致病的阿米巴原虫主要分布在自然水体和土壤等野外环境中，例如湖泊、河流、温泉、水沟，尤其在温暖环境下更容易滋生。人们游泳或玩水时，当含虫水体进入鼻腔，阿米巴原虫可沿嗅神经上行至脑部，造成大脑严重损伤，甚至导致死亡。此外，某些种类的阿米巴原虫也可通过破损皮肤黏膜、眼角膜感染等途径进入大脑。

彭勘说，目前对于相关致病性的阿米巴原虫尚无特效药，并且由

于其病情进展非常迅速，患者通常来不及诊断、治疗，因此感染后死亡率较高。

“‘食脑虫’感染虽凶险，但在现实中发病率很低。”彭勘说，相关数据显示，相关阿米巴原虫感染在全球并非多发，国内报告病例数也较少，公众注意做好卫生，就对此不必过分担心。

人们如何做好预防、避免“食脑虫”感染？广州医科大学附属市八医院感染病中心主任李凌华建议，首先要避免高风险暴露，勿在卫生状况不佳的野外水体里游泳，尤其要避免潜水、跳水，以免增加鼻腔进水风险。

其次，做好卫生防护，接触土壤后及时进行清洁，确保皮肤无伤口暴露；佩戴隐形眼镜时做好消毒，避免接触污染水源。游泳场所应做好消毒工作，确保卫生条件达标。

此外，提高早期识别意识，出现相关症状及时就医。在野外游泳、玩水后如果出现持续发烧、头痛等流感样症状时，如果常规治疗无效且病情急速恶化，应当及时就医检查。

据新华社

尿液里有泡沫， 就是肾不好？

这种说法过于绝对。泡沫尿是指排尿时尿液表面产生大量的白色泡沫现象，可分为生理性和病理性两种情况。生理性泡沫尿通常是由排尿过急、高蛋白饮食或晨起尿液浓缩等因素导致的，其特点是泡沫尿气泡大且在短时内自行消散，这种情况属于正常现象，一般无需就诊。病理性泡沫尿可能与肾脏疾

病、尿路感染、糖尿病等因素有关，其特点是泡沫细密，长时间不消散，有时还可能伴有异味或其他不适症状，这种情况建议及时就诊。

总之，偶然发现尿液泡沫多不用过度担心。但若发现泡沫尿的频率增加或伴有其他不适症状，及时就医检查是最稳妥的选择。

据央视