



# 夏天防晒,注意这些!

紫外线伴随着高温一起袭来,露肤的夏天更需要做好防晒。天天戴口罩,能防晒吗?防晒做得太好,会不会缺钙?

### 防晒防的是UVA和UVB

紫外线造成的光老化,是导致皮肤衰老的主要原因。在紫外线强烈的夏天做好防晒,是让皮肤保持健康的重要手段。

防晒防的紫外线主要是UVA和UVB。UVA穿透力强,能深入真皮层,刺激黑色素增多,导致皮肤晒黑,出现色斑、皱纹——防UVA是防晒黑。UVB能量高,会引起皮肤晒红、晒伤,出现红斑、水疱、疼痛等问题——防UVB是防晒伤。

### 紫外线指数>2时需要防晒

是否需要防晒主要看紫外线指数,紫外线指数>2时需要防晒。很多手机天气软件就能看到紫外线指数,盛夏白天的紫外线指数经常可高达8、9,就算是阴天的紫外线指数也会很高。夏天早晚的紫外线指数较低,更适宜出门活动。

### 防晒ABC原则

#### A:避免晒

在紫外线很猛烈的时候,尽量待在室内,或躲在阴凉处。

#### B:遮挡

外出时做好物理性的遮挡防晒,比如打遮阳伞、戴墨镜、穿防晒衣等。

#### C:防晒霜

作为A、B的补充办法,可加强防晒效果。

### 戴口罩能防晒吗?

市面上卖的一些专门用来防晒的口罩,物理防晒的效果比较明显,但是这种口罩通常不具备防疫效果。而我们天天戴出门

的一次性医用口罩,防晒效果则比较差。

### 眼睛防晒戴UV400墨镜

夏天的紫外线可以直接照进眼底、伤害眼球,长期暴晒可导致眼科疾病。对眼睛最好的防晒方法,是随身戴一副具备防晒指数的墨镜。买墨镜要认准正规商家,留意UV参数,推荐使用UV400的墨镜,它能100%防护紫外线。此外,墨镜的镜片越大,防晒效果也会更好。

### 在户外2小时补涂一次防晒霜

如果夏天一直待在户外,则需要补涂防晒霜。因为出汗容易把防晒霜稀释掉,防晒能力就会下降。应该每隔2小时左右补涂一次防晒霜,而且要用够量,一张脸一次要用一元硬币大小的防晒霜才够量,以此类推手臂、腿部需要的防晒霜的量。

### 孕妇应以物理防晒为主

过度的紫外线对孕妇的皮肤更容易形成伤害,会加重色斑形成。建议孕妇防晒以物理防晒为主,夏天出门打伞、戴帽子。防晒霜则可以选择物理防晒霜,避免皮肤过敏。

### 防晒做太好会缺钙吗?

虽然紫外线会伤害皮肤,但我们并不提倡“过度防晒”。如果一年四季一点太阳也不晒,会影响皮肤合成活性维生素D,影响身体对钙的吸收和利用。所以,夏季白天的紫外线指数过高,还是要做好防晒,但是早晚紫外线指数较低,可以适当出门活动一下。其他季节则应该根据紫外线指数,来决定出门见阳光的时间。

(据《工人日报》)

## 中暑能否用藿香正气水?

夏天,在户外活动的人要预防中暑,许多人第一时间就想起了藿香正气水。专家提醒,不是所有中暑都可以用藿香正气水,用不对症可能适得其反,使用前要先分清是阳暑还是阴暑。

### 户外高热脱水,阳暑不宜用

在中医理论中,中暑还分为阴暑与阳暑。藿香正气制剂的组方中,很多成分是温热型、祛寒湿的,整体组方药性偏温,因此它是治疗阴暑而非治疗阳暑的药物。

目前大多数人所说的中暑,是属于在高温高热下出汗过多而引起的中暑,此类型为阳暑,因此并不适宜服用藿香正气类药物,否则反而会加重病情。同时,对于外感风热导致的咽喉肿痛等症也不适合使用。

### 夏天贪凉饮冷,阴暑可用

藿香正气水在什么情况下使用?最常见的夏日贪凉喜冷,反复出入空调房温差过大,或进食过多冷饮所伤,而出现的阴暑证,便可用藿香正气水来解暑化湿。

所谓“阴暑者,因暑而受寒者也。”阴暑是由于夏天不恰当地贪凉饮冷,寒邪侵袭人体肌表或内脏而发生的疾病,因在暑天受寒,故名阴暑。尤其是老人、儿童、体弱及患有宿疾之人,常因抵抗力差,不耐寒热而易发。

阴暑的症状与寒凉外感相关,常表现为神疲倦

怠、发热恶寒、无汗、身重酸痛,还有因着凉导致腹泻腹痛、关节疼痛。藿香正气水的功效为解表化湿、理气和中,因此,对于外感风寒、内伤湿冷等引致的头痛、胸闷恶心、发热无汗等阴暑症状,比较适用。

### 【链接】

### 喝了藿香正气水不能开车?

藿香正气丸、藿香正气液、藿香正气水,有何分别?这几种都属于方剂藿香正气散的中成药名称,都是治疗暑湿的药物,对于阳暑,都不适合使用。但具体而言,它们也有着剂型不同、药效发挥时间不同的区别。

藿香正气丸是药丸剂型,方便携带,药效发挥趋于平稳;而藿香正气水则在藿香正气丸的基础上添加了乙醇成分,可以帮助其更快发挥药效。因此,对于高温脱水“阳暑”的人,会因酒精成分加重脱水,令病情加重。对于开车人士,尽管藿香正气水中的酒精含量未必会构成酒驾,但也更建议选择不含酒精的藿香正气丸。(据《羊城晚报》)



## 夏季警惕虫咬皮炎

夏天,各种蚊虫也多了起来。有人被虫咬后出现一个个风团样的红疙瘩,有的还起了水疱。这是怎么回事儿呢?

这可能是虫咬后引起的虫咬皮炎。最常见的虫咬皮炎是蚊虫、跳蚤叮咬所致,会出现红斑、丘疹或风团,皮损中心有时可见针尖大小瘀点,有的人反应较重,虫咬处会出现肿胀性斑块或瘀斑,一般不会出现全身症状。发生蚊虫、跳蚤叮咬后,可局部外涂炉甘石洗剂或其他抗过敏消炎软膏。

昆虫的毒毛或毒液刺激人体皮肤也会引起虫咬皮炎。毛毛虫毒毛刺入人体,会引起局部瘙痒、水肿性鲜红色斑疹或斑丘疹等。可用透明胶带或胶布粘去皮损上的毒毛,局部外涂炉甘石洗剂,如皮肤

红肿、瘙痒严重,或出现水疱,要加服抗过敏药物。隐翅虫是一种黑色蚁形小飞虫,虫体各段均含有强酸性毒素,白天栖居于草地、稻田、菜园等阴暗处,昼伏夜出。其毒液接触人体皮肤,会出现水肿性红斑丘疹或水疱、脓疱,有瘙痒和灼痛感。如皮疹轻微,可外涂消炎止痒软膏;如瘙痒、红肿严重,可以口服抗组胺药物,合并感染可外用抗感染软膏。

被虫咬后皮肤瘙痒时,一定不要搔抓。搔抓可使水疱破裂,引起糜烂,容易继发感染。如被咬之处有不断扩散和感染的趋势,请立即到医院就诊。另外,夏季外出时不要輕易把皮肤裸露在花草中,少到阴暗潮湿或者树木较多的地方活动。

文/闫妍