



# 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，更适合出门活动。

## 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，夏季外出时不要轻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