

防晒不足伤肤,防晒过度伤身——

防晒的分寸,该如何拿捏?

一到夏天,随着紫外线增强,公众的防晒意识高涨,街头巷尾的防晒“装备”也多了起来:防晒衣、遮阳帽、太阳伞……不少人还随身携带防晒霜,随时补涂。然而,关于防晒的困惑也随之而来——阴天要不要防晒?室内需要防晒吗?防晒霜SPF值是否越高越好?更有人陷入“防晒焦虑”,出门层层包裹,却又担心影响维生素吸收。

防晒,究竟该如何掌握分寸,才能在抵御伤害与拥抱健康之间找到平衡点?近日,本报记者采访了兰州大学第一医院皮肤性病科主任医师石春蕊,听她详解防晒的窍门。

提到防晒,很多人第一反应是“夏天怕晒黑、晒伤”,但在石春蕊看来,防晒的核心是抵御紫外线的“隐形伤害”。“紫外线是太阳光中能量高于可见光的一种电磁辐射,造成皮肤光损伤的主要为UVA(长波紫外线)和UVB(中波紫外线)”,石春蕊介绍,UVA穿透力强,易使皮肤老化,UVB则是导致晒伤的“元凶”。

紫外线对皮肤的潜在危害广泛。“UVA如同‘慢性杀手’,能穿透皮肤深

A 警惕紫外线伤害 防晒非夏天专属

层,悄悄破坏胶原蛋白,时间一长,皱纹、色斑、皮肤松弛都会找上门;UVB就像‘急性刺客’,短期内就可能把皮肤晒得又红又痛,严重时起水疱、脱皮,反复晒伤还会增加皮肤癌风险。”石春蕊说。

值得注意的是,防晒并非夏季或晴天专属。“冬季,UVA的强度可达夏季的50%至80%,加上天气寒冷干燥,皮肤屏障功能可能受损,更易受到紫外线伤害。”石春蕊指出,即使阴天,也不能掉以轻心,

云层只能阻挡部分紫外线,虽然不易晒伤,但会不知不觉加速皮肤老化。

由于UVA有较强的穿透力,即使待在室内,也可能被紫外线“偷袭”。“普通透明玻璃几乎完全阻挡UVB,却只能阻挡30%至70%的UVA,这意味着,长期近距离靠窗办公、学习,还是会暴露在相当剂量的UVA下,仍需做好防晒工作。”石春蕊强调,紫外线的伤害是累积性的,因此,防晒是全年、全天候的“必修课”。

B 防晒方式分多种 选对用对是关键

效果更佳。”石春蕊介绍,防晒霜分为物理防晒霜和化学防晒霜,前者通过反射和散射紫外线发挥防晒作用,后者通过吸收紫外线并转化为热能来减少对皮肤的伤害。

那么,化学防晒霜和物理防晒霜各有何优缺点?“物理防晒霜像是给皮肤罩了一层‘反光镜’,涂上去就能用,适合敏感肌,缺点是质地厚重,涂多了会泛白。”石春蕊说,化学防晒霜质地轻薄,如同“海绵”吸收紫外线,但要出门前30分钟左右涂抹,等它附着在皮肤上才能起效,适合怕闷痘的油性皮肤。

选购防晒霜时,经常看到外包装显示有SPF值(防UVB能力)和PA值(防UVA能力),不少人陷入纠结,数值是不是越高越好?“其实,没必要盲目追求高倍数。”石春蕊举例,SPF30能阻挡约96%的

UVB,SPF50能阻挡约98%,并非典型的线性提升,过高的SPF值(数值大于50),还可能加重皮肤负担,导致粉刺或过敏,日常通勤选择SPF30+、PA+++就足够了。

用法用量方面,石春蕊建议,一是用量足,面部涂抹,可参考1元硬币大小,约2毫克/平方厘米,脖子、耳后、手背这些死角别漏掉;二是提前涂,化学防晒霜最好出门前20至30分钟完成涂抹;三是勤补涂,户外活动,平均每2小时补涂一次;四是顺序对,涂抹防晒霜一般在护肤最后一步,彩妆前一步。

针对防晒喷雾、防晒棒等新型防晒产品,由于防护力弱于霜状,她建议作为补涂使用,“喷雾可先喷在手心再涂抹,避免直接喷脸呛到,防晒霜同一地方最好涂4次以上。”

C 防与晒间找平衡 重点人群重点盯

“长期叠加使用高SPF值防晒霜,可能引发皮肤过敏与痤疮。”石春蕊提醒,过度防晒还可能导致维生素D缺乏,“人体90%的维生素D通过紫外线照射皮肤合成,过度防晒会阻断此途径,导致维生素D水平显著降低,影响钙的吸收,年轻人也可能出现骨密度下降、夜间抽筋或腰痛。”

此外,维生素D因参与毛囊周期调节,缺乏还可能引发休止期脱发及情绪障碍。“过度防晒,相当于把洗澡水和孩子一起泼掉了。”对此,石春蕊给出“安全晒太阳”的建议,选择上午6点到10点,或者下午4点到5点,紫外线较弱时段,把胳膊、腿露出来晒上10到20分钟,“食用深海鱼、蛋黄、动物肝脏等,也能补充维生素D。”

平衡防晒与健康,特殊人群更要“量身定制”——

D 避开防晒误区 晒伤及时修复

防晒误区,远比想象的多,除“阴天不需要防晒”“高倍数防晒霜更安心”外,生活中常见的,还有这些:

“比如有人觉得‘防晒霜涂一次管一天’,这是不对的。”石春蕊强调,户外每2小时需补涂一次,出汗、擦拭后应立即补涂,“不然汗水把防晒冲掉,等于没防护;游泳时,首选防水型防晒霜。”

“还有人临出门前才匆匆涂防晒霜,事实上,只有物理防晒霜才能涂抹后立即生效,化学防晒霜通常需要15到30分钟,才能被表皮吸收,提前涂抹可减少汗水冲刷导致的流失。”她说。

“也有人纠结‘防晒霜要不要卸妆’。”石春蕊表示,普通防晒霜用氨基酸洗面奶基本能清洗干净,洗完后可以观察水珠能否均匀铺开;防水型的须用卸妆油清除,不然残留会导致闭口、刺激,“如果实在担心,可选带有无油配方、非致痘性标识的产品。”

眼下,随着暑期来临,不少家长选择带孩子到海拔地区旅游、避暑,防晒措施也要升级。“海拔每升高1000米,

紫外线强度增加约10%,加上空气稀薄,很容易晒脱皮。”石春蕊建议,公众去往高海拔、紫外线辐射强烈的地区,可穿深色防晒衣,防晒霜选用SPF50+、PA++++的,出门前30分钟涂够量,及时补涂,有条件先避开强光时段,外出如有树荫和建筑物等有遮蔽的地方活动,减少直射暴露。

“万一晒伤,别慌!”石春蕊提醒,刚晒伤时可用冷水冲洗10分钟,外涂芦荟胶,但别用冰敷,以免刺激皮肤。第二天开始,厚涂无酒精的保湿霜,注意,发现脱皮时千万不要撕扯,让它自然脱落,也可以服用积雪草苷等抗炎修复产品,“如果出现水疱、发热或头痛,有可能是严重晒伤,赶紧就医。”

“总之,防晒并非筑起隔绝阳光的高墙,而是该挡的挡,该晒的晒。”石春蕊总结,科学防晒,需全年防晒不松懈,物理遮蔽为主,防晒霜查漏补缺,特殊人群灵活调整,“不过度焦虑,也不心存侥幸,才能在护肤的同时,保持身体健康。”

(据人民网)

这几种“不健康”食物 其实可以放心吃

蛋黄胆固醇高? 罐头防腐剂多? 冷冻蔬菜没营养? 因为谣言,不少美食与我们无缘。但实际上,它们可能并不像想象中那么糟糕,有些甚至还对健康有好处。这篇文章,就来为一些被误解的食物正名。

蛋黄

谣言:蛋黄胆固醇过高,要少吃!

真相:正常健康人群不用过于担心蛋黄吃多了会导致高胆固醇。

一项大型研究表明,每天吃1个鸡蛋,有助于降低心血管疾病发病和死亡的风险。另一项研究也表明,每天摄入3个以内的鸡蛋,有利于降低健康年轻人低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)水平,对血脂健康有益。

不过,高血脂人群要注意控制脂肪总摄入量,其中鸡蛋建议一天不超过1个,一周不超过5个。对于有肥胖问题的人群来说,需要控制饮食热量和脂肪的摄入量。

罐头

谣言:罐头里有很多防腐剂,还没营养!

真相:罐头的“保鲜秘诀”并非依赖防腐剂,而是依靠独特的加工工艺和密封技术。

《食品安全国家标准—食品添加剂使用标准》(GB 2760—2024)已于2025年2月8日正式生效,其中明确规定:罐头类食品中不得使用防腐剂。

罐装密封后的半成品必须在2小时内进行杀菌,目前主流方法是热力杀菌。罐头经过高温杀菌后还需冷却到40℃以下,这时容器内部会形成负压,盖子会密封得更严实。整个流程下来,罐头内部没有微生物存活,外面的微生物也进不去,所以不需要防腐剂。

营养方面,罐头大多是选用新鲜的食物原料直接加工而成,加工过程中蔬菜的钾、钙、镁含量并不会因为灭菌处理而下降,膳食纤维也会被保留下来。在运输和贮藏过程中,对热敏感的维生素C和维生素B族虽然有损失,但维生素C损失往往不超过15%。不过,水果罐头含糖量较高,建议适量食用,一次不要吃太多;选择肉类或鱼类罐头时,需注意营养成分表中的钠含量,优先选择钠含量较低的产品。

速冻蔬菜

谣言:速冻蔬菜营养流失严重,不如新鲜蔬菜!

真相:某种角度来说,冷冻蔬菜可能比买好存冰箱的菜更具优势。

食物速冻的过程能将食物的温度快速降到-18℃以下,更好地保存食物的营养,维持食物的品质。从安全性上来说,冷冻可以抑制微生物的繁殖,延长食品的保质期。

虽然会损失一些水溶性维生素,但速冻蔬果的膳食纤维、矿物质等几乎没有变化,抗氧化成分甚至还会增加。

如果你食量小,无法一次性吃完囤积的新鲜蔬菜,将蔬菜冷冻起来也是不错的选择。当然,不是所有的蔬菜都适合冷冻,一些含水量较大的蔬菜就不要冷冻了,容易影响口感。

全脂牛奶

谣言:脱脂奶比全脂奶更健康!

真相:对于高血脂人群,脱脂或低脂奶可能是比较好的选择,健康人根据喜好选择即可。

相较脱脂奶,全脂奶口感更为浓郁,香气更为丰富,还保留了更多的脂溶性维生素,如维生素A、D、E、K,这些维生素对健康有益,尤其有助于钙等矿物质的吸收利用。

此外,全脂奶中富含磷脂,这种成分对婴幼儿脑部及智力发育有重要作用,对青少年及成年人也具有改善记忆力、减轻压力的作用。

在心血管健康方面,全脂乳制品没有明显的不利影响。研究发现,虽然全脂乳制品中含有较高的饱和脂肪,但它们能提高高密度脂蛋白胆固醇水平,对身体有益。当然,对于肥胖、高脂血症或心血管疾病风险较高的人群,建议选择低脂或脱脂奶来减少脂肪摄入,对于其他人则可根据喜好选择。

豆浆

谣言:长期喝豆浆会导致激素失调,引起乳腺增生、子宫肌瘤,还会导致孩子性早熟!

真相:豆浆里含有的大豆异黄酮确实具有微弱的雌激素活性,但不具有以上坏处。

豆浆里的大豆异黄酮能帮女性保持年轻态。更年期雌激素水平骤降,潮热多汗、烦躁易怒等症状找上门。研究发现,增加豆制品的摄入,可以降低绝经前和绝经后女性乳腺癌发病风险,也能降低绝经后女性骨质疏松的风险。

此外,豆浆里的蛋白也是优质蛋白。整粒大豆煮熟,蛋白的消化率只有65.3%,但是加工成豆浆消化率就高达84.9%,就算是孩子也能轻松消化吸收。

需要注意的是,痛风患者最好不要每天喝豆浆,痛风发作期要严格控制嘌呤摄入,建议选择低嘌呤含量的豆浆,不应喝豆浆。肾结石患者也要少喝豆浆,这是因为黄豆草酸含量较高,由它制成的豆浆草酸含量也不少。另外它的钙含量还低,容易促使结石发生或复发,不建议每天饮用。

(据央视新闻)

