健康热风 JIANKANGREFENG

夏日防晒，你的攻略选对了吗？

本报记者 陈晶

一年中最热的三伏天马上来临，防晒又成了这个夏日的必修课。皮肤长时间暴露在阳光下，不仅可能会晒黑晒伤，还有可能引起皮肤病等一系列问题。因此，做好防晒，不仅能保护我们的肌肤不受紫外线的侵害，还能保持我们的皮肤光鲜亮丽。

防晒防的是UVA和UVB

“防晒主要防的是紫外线。”河南省人民医院主任医师李雪莉介绍，紫外线实际上可以分为长波长的UVA、中波长的UVB及短波长的UVC。UVA是令皮肤提前衰老的最主要原因，其可穿透真皮层使皮肤晒黑，并导致脂质和胶原蛋白受损，引起皮肤的光老化甚至皮肤癌。UVB可到达真皮层，使皮肤被晒伤，引起脱皮、红斑、晒黑等现象，但它可被玻璃、遮阳伞、衣服等阻隔。只有UVC在进入大气层时，已经在臭氧层被隔离，因而能辐射到地面的就只剩UVA和UVB了。

涂抹防晒产品不只是要防止我们晒黑晒伤，更重要的原因在于，紫外线是导致皮肤老化的元凶，所以做好防晒，也是非常有效的预防皮肤衰老的办法之一。那是不是防晒产品指数越高就越好？“防晒产品能有效抵御紫外线UVA和UVB对皮肤的损害，但防晒霜的防晒系数要视不同场合而定，片面追求高系数，反而对皮肤不利。”李雪莉解释，在化妆品标签上看到的防晒指数（SPF）是以具体数值表示产品防御中波紫外线UVB的能力，是评价防晒化妆品保护皮肤避免发生日晒红斑的防护指标。室内活动选SPF10/PA+的即可；如果外出活动，用SPF20/PA++的产品比较适合；若是去阳光特别强烈的地方，或是到海边游玩，建议选择SPF30/PA+++的产品。

“防晒霜维持的时间一般只有2小时左右，所以要重复涂抹，才能达到防晒目的。”李雪莉提醒，防晒霜需要在皮肤表面形成一层完整的保护膜，才能有效防晒。所以，防晒霜不能省着用，光是用在脸上的防晒霜，最好相当于一个一元硬币的大小。如果用少了，就会影响防晒效果。如果大多数时间在室内，防晒霜一天补涂1~2次即可；如果长时间在室外，需要每隔两小时补涂一次防晒霜；如果是运动之后大汗淋漓，或是游泳之后出水休息，更要及时补涂防晒霜。防晒霜中的成分防水、防汗能力不佳，汗水浸湿，或者游泳、手摩擦、衣物摩擦等，都会破坏保护膜，或者稀释掉里面的成分，导致防晒效果大打折扣。

被紫外线晒伤，首需镇静舒缓

如果被紫外线晒伤了怎么办？“首要是镇静舒缓，尽快让皮肤降温，可以提前将面膜或冰袋放到家里的冰箱冷藏，晒后敷上一张冰冰凉凉的面膜，也可以做如水氧、冷喷等医美项目。”李雪莉说，其次要补水保湿，做好保湿的意义，就在于维持皮肤角质层的含水量，确保角质细胞的更迭在正常速率上。同时要做好修复，可以使用医用护肤品、生长因子凝胶之类的修复产品，尽快修复皮肤屏障。

李雪莉介绍，如果真的晒出色斑或皮肤晒黑了，还可用以下方法进行干预：

药物干预。外用药物首选氨甲环酸巴布贴，另外还有中药提取淡斑液如熊果苷等。口服药物一般可选谷胱甘肽、氨甲环酸、维生素C等。

光子嫩肤。快速祛斑美白可选光子嫩肤，通过选择性光热作用和光爆破原理，在不损伤正常周围组织的前提下，达到爆破黑色素的目的，让黑色素快速代谢出去。

化学剥脱术，也就是刷果酸或水杨酸。该方法是通过加速皮肤新陈代谢来加速黑色素代谢，不仅可以美白，还可以改善毛孔粗大、粉刺、痘印色素沉着等问题。

中胚层疗法。又叫美塑疗法，如水光针等，是有创治疗。通过给皮肤建立无数细小通道，将营养物质、美白产品直接输入皮肤内。需注意的是，想要用这种方法，一定要去正规医疗机构。

低温射频导入/无针水光。这两法是通过促进护肤品或药物的吸收，达到美白抗衰的效果，虽不及水光针、微针起效快，但相对更安全，完全无痛、无创。

夏季，眼睛也要做好防晒

夏日炎炎，我们都知道要给皮肤防晒，很多人在外出时会涂抹防晒霜、穿防晒服、打遮阳伞，但不少人会忽略眼睛也可能因紫外线照射受到的损伤。

“防止眼睛被晒伤，太阳镜是必备品。”北京大学人民医院主任医师李岩介绍，太阳镜作为一种遮阳眼镜，属于人体防护用品，最主要的作用就是防止外界紫外线对人眼造成的刺激和伤害，并提供一个舒适的视野环境。我们的眼睛在没有适当保护的情况下，如果长期暴露在阳光下会增加白内障等疾病的发病风险。太阳镜按镜片类型可分为均匀着（染）色太阳镜、渐变着（染）色太阳镜和偏光太阳镜。不同的人群可以根据喜好和用途来选择，但保障佩戴者的安全和视力不受到损伤是最基本的原则。

“减少强光刺激、视物清晰不变形、防紫外线、对颜色识别不失真、能准确辨识交通信号是太阳镜的基本要求。”李岩提示，很多消费者在选购时是以舒适程度、款式外观为主要考量，其实这是不科学的。正确选择太阳镜，首先要考虑太阳镜对有害光的过滤功能，过滤功能越强，保护效果越好。建议到正规眼镜店选择正规厂家生产的具有防紫外线功能的太阳镜。如果你在商场或网店选购太阳镜，应留意太阳镜的镜片、吊牌或外包装上是否有“100%防紫线”“UV400”“防紫外线”等标识。

“需注意的是，镜片颜色深浅和太阳镜的保护作用并无相关性，并非颜色越深防紫外线的功能越强。能否防紫外线主要看镜片本身的功能设计，颜色深浅的选择可因人而异。”李岩提醒，日照强烈的户外要选择颜色相对深一些的镜片，开车时则选择颜色偏淡的镜片。

“但是，并不是所有人都适合戴太阳镜，比如青光眼、色盲以及夜盲症的三类患者。”李岩介绍，对于没有眼部疾病的人来说，戴太阳镜是一种积极的护眼方法。对于白内障、角膜炎、干眼症患者来说，佩戴太阳镜可以减少光线对眼睛的刺激，减缓畏光、流泪的现象。太阳镜一般没有屈光度数，近视眼人群可以选择佩戴隐形眼镜后再戴普通太阳眼镜。对于佩戴框架眼镜者，可以考虑在镜框外加一副墨镜夹片，或者加一副套镜；也可以在配近视镜时选择变色镜片，这样也可以起到减弱强光刺激、保护眼睛、防止视疲劳的作用。

“值得注意的是，太阳镜也有保质期。”李岩提醒，要选择一副合适的太阳镜，以下几点应牢记：紫外线防护，选择能阻挡99%~100%UVA和UVB辐射的太阳镜；购买大尺寸的太阳镜，大尺寸太阳镜覆盖的范围广，有助于减少从侧面进入眼睛的紫外线；不要被颜色欺骗，虽然不同颜色以及深色镜片看起来很酷，但它们不会阻挡更多的紫外线；价钱不是第一位，合适的才是最好的，选择标有100%防紫外线功能、质量优良的太阳镜即可；应挑选镜面平整、无划痕和杂质、表面弯曲度不宜过大，且来自正规厂家的太阳镜；太阳镜会随着使用而发生退化改变，抗紫外线能力也会随之降低，一般而言，一副太阳镜的保质期为2年左右。

食话食说 SHIHUASHISHUO

玫瑰花茶不适合每天饮用

夏天，人体阳气逐渐升发，肝气旺盛。随着温度变化大，身体调和阳气的能力不佳、肝气易混乱，致体内积热上火、肝火旺，会出现头晕耳鸣、烦躁、眼睛干涩等情形。春夏养生重肝气调理，适合饮用玫瑰花茶。玫瑰花茶能够舒缓情绪，疏肝去火，温养心肝血脉，也可以改善失眠、活血化瘀，调理内分泌，具有美容养颜、促进新陈代谢的功效。因此，越来越多的人喜欢喝玫瑰花茶。

玫瑰花除有观赏价值外，还有很高的药用价值。玫瑰花性温、味甘、微苦，归肝脾二经，是治疗妇科病、心脑血管病、跌打损伤、精神疾病的良药，用玫瑰花蕾入药已有数百年的历史，《本草拾遗》就曾记载了玫瑰花的药用功效。

玫瑰花主要含黄酮、挥发油、色素、酚酸、氨基酸、维生素及矿物元素等多种化学成分及人体新陈代谢所需的营养物质。玫瑰的芬芳来自它所含的约万分之三的挥发性成分，它丰富鲜艳的色彩来自所含的红色素、黄色素和β-胡萝卜素等天然色素。含有的维生素A、C、B、E、K以及单宁酸，能改善内分泌失调，对消除疲劳和伤口愈合也有帮助。对某些皮肤病有很好的疗效，长期使用能彻底去除痤疮和粉刺，使面部的皮肤光滑柔嫩，对治疗面部黄褐斑也有一定作用。此外，玫瑰尚含槲皮甙、脂肪油、有机酸等有益美容的物质。因此，玫瑰花可调气血，调理女性生理问题，促进血液循环，缓和肠胃神经，亦可防皱纹、防冻伤，养颜美容。

在每年玫瑰花将开时，分批摘取它的鲜嫩花蕾，再经严格的消毒、灭菌、风干，几乎完全保留了玫瑰花的色、香、味。将特殊加工过的花蕾3~5g，用沸水冲泡5分钟，可加糖或蜂蜜，或掺进自己喜欢的任何一种茶叶一起冲泡，芳香怡人，有理气和血、疏肝解郁、降脂减肥、润肤养颜等作用。玫瑰花泡茶，还可治疗食道痉挛引起的上腹胀痛。

虽然喝玫瑰花茶有很多益处，但玫瑰花茶并不适合每天饮用。另外，月经过多的女性、便秘患者、胃寒以及容易腹泻的患者、体质较差的人群都不适合饮用玫瑰花茶。要根据自己的体质，选择天然优质的玫瑰花，结合适宜的水温，才能让玫瑰花的功效最大化。

（北京中医医院药师 江心灿）

健康潮 JIANKANGCHAO

吸烟正在燃烧你的颜值

吸烟会影响颜值？你也许会不假思索地回答“会”。那它究竟是如何影响外貌的呢？

2010年，《中国美容医学》杂志上发表的综述文章《吸烟与皮肤老化的研究进展》归纳了吸烟促使皮肤老化的机制。吸烟过程中产生的毒性物质一方面可直接作用于皮肤，另一方面通过进入体内间接作用于皮肤。借助于吸烟动作，烟草燃烧过程中产生的化学物质先后刺激口腔黏膜、鼻黏膜、上呼吸道和肺组织。如多环芳烃等脂溶性物质能够自由扩散通过细胞膜，最终可进入血液循环；而亲水性物质到达肺泡后也可通过气体交换穿过肺-血屏障入血。一旦入血，这些化学物质相继与各类血细胞、各种转运蛋白等成分相结合，或直接溶解于血液当中，随血液循环遍及机体的各个组织脏器，包括皮肤。

吸烟还可引起皮肤缺血、皮肤组织胶原含量改变、基质金属蛋白酶上调，抑制转化生长因子β1，抑制雌激素合成，进而促使皮肤老化。对于绝经后女性，吸烟者的面部更容易出现皱纹，且使用雌激素替代治疗并不能降低吸烟者皮肤产生皱纹的风险。此外，吸烟过程中不断重复的抽吸动作会导致面颊内陷，习惯性的嘴角动作与烟雾刺激引起的长期下意识眼球偏转可以产生皱纹，也在一定程度上加重了皮肤老化的程度。

因此，吸烟加速皮肤老化可以通过戒断烟草来避免。需要注意的是，随着年龄增长而发生的正常的皮肤老化是自然的生理变化，无须为此产生容貌焦虑或年龄焦虑。

此外，在人的头面部皮肤中，除了面部皮肤，还有面积占2/3的头部皮肤，也就是我们的头皮。由吸烟对面部皮肤的危害不难推测出吸烟对头部皮肤也存在危害，作用于头皮的危害会落在扎根在头皮的头发上。综述《吸烟对皮肤病发病影响的研究进展》指出，吸烟和紫外线照射是引起脱发的主要外源性因素。横断面调查显示雄激素性脱发与吸烟状况有显著相关性，而且早发史随吸烟数量以剂量依赖性方式增加。吸烟诱导的氧化应激和抗氧化系统的失衡可能是引起脱发的主要机制之一。一方面，氧化应激会导致毛囊角质形成细胞的生长受到抑制；另一方面，烟草烟雾提取物通过内源性及外源性途径产生的活性氧会导致毛发周期的退化期提前开始。

不论体现在面容还是发量，颜值受到的影响都是吸烟危害皮肤的结果。而比颜值变化更值得引起重视的是吸烟对于皮肤健康的危害。大量研究显示，吸烟与瘢痕形成、过敏性皮炎、掌跖脓疱病、基底细胞癌、黑素瘤、痤疮、脱发、鳞屑病等一系列皮肤损害相关。目前多数研究已将吸烟确定为发生鳞状细胞癌的独立危险因素，吸烟与阴茎、外阴、子宫颈、肛门、口腔及头颈鳞状细胞癌风险增加均相关。为了颜值和健康，科学戒烟吧。

（中日友好医院控制吸烟与呼吸疾病防控部研究员 肖丹）

心血管论坛 XINXUEGUANLUNTAN

正常人血压偏低一点更好

我们的血管就像一条河道，我们的血液就像河道里面的水。正常情况下，河道里面的水川流不息地向前流，流向大脑，流向心脏，流向全身各处，源源不断地向各个脏器输送氧和其他营养物质，保证它们正常工作。如果河道发生淤堵，水流就会减少，心、脑、肾等组织器官就会出现缺血、缺氧，就会发生功能异常，甚至坏死（比如心肌梗死、脑梗死）。所以血管里面的血液舒畅流动是生命健康的重要保障。

如果河道上游的水压太高，河里的水流就会过于汹涌，有可能冲坏河岸，导致河水外流。同样，血压过高的时候，血管里的血液就会因为压力过高而撕裂血管，血液就会流到血管外面，脑出血就是这样发生的。不过一般情况下，我们的血管结构是很结实的，不容易被冲破。所以除非血压特别高，或者血管本身有畸形（即血管壁存在薄弱之处），一般不容易发生脑出血。

实际上，高血压最常见的危害是引起心梗、脑梗，这是为什么？我们还拿河流打比方。河流都会有很多弯曲或者分叉之处，这些部位的河岸最容易被河水冲坏，形成缺损。动脉血管同样如此。高血压患者的血流压力很高，天长日久之后很容易把血管拐弯儿或者分叉部位的血管内皮冲坏，形成小破口。出现小破口后，血液中的胆固醇就会乘机进入血管壁里面，逐渐积累增多，形成动脉粥样斑块（动脉粥样斑块本质上就是血管壁内累积了很多胆固醇）。如果不进行有效处理，斑块就会越来越大，导致血管狭窄，这个部位通过的血流就会减少，于是出现心脏或脑等器官供血不足。如果斑块突然破裂，会迅速堵塞血管，使血流完全中断，心脏或脑完全失去血液供应，就发生坏死。心梗、脑梗就是这样发生的。

所以说，在保证全身血液供应的情况下，让血压低一些，动脉血管壁就不容易被血流损坏，就不容易发生粥样斑块，也就难以发生心梗、脑梗。当然，血压太低也不行，血压太低也会导致心脏或大脑缺血，同样有害。

那么，血压维持在多少最好？一般来讲，收缩压（即平时所说的高压）在110~130 mmHg之间最佳，舒张压（即平时所说的低压）在70~80 mmHg最佳，太高或者太低都不好。当然，最理想的血压水平因人而异，所以上述标准也不是千篇一律的。比如，一个健康人，在没有应用降压药物的情况下，血压低至100/60 mmHg，只要没有头晕眼黑乏力等低血压症状，这也是很好的，不用有任何顾虑。对于没有高血压的健康人，应该努力将自己的血压维持在120/80mmHg以下；对于高血压病人，应该尽量控制在130/80 mmHg以下。在保证心脑供血的前提下，血压低一些，血管就会更安全一些，发生心梗脑梗的风险就会更低一些。

（河北省人民医院主任医师 郭艺芳）

合理用药 HELIYONGYAO

不想让骨头变“脆”，咸菜、肥肉要少吃

日常生活中，有两类食物——咸菜和肥肉，可能会伤害骨骼，如果不想让骨头变“脆”，我们一定要尽量少吃。

很多人喜欢吃馒头就咸菜。咸菜中含有大量盐分，当我们身体中的钠离子超标之后，就会携带钙离子一同流出体外。因此，经常吃咸菜，会导致身体中钙元素的流失。久而久之，就会对骨骼健康造成威胁。

肥肉中含有大量脂肪，若摄入过多，同时缺少运动，就会造成热量超标，胆固醇含量升高，进而可能会影响钙质的吸收，不利于骨骼的健康。如果骨密度持续下降，久而久之就会导致骨骼强度减弱，脆性增加，严重的还可能出现骨折。

骨质疏松症初期通常没有明显的临床表现，因而被称为“寂静的疾病”或“静悄悄的流行病”。但随着病情进展，骨量不断丢失，骨微结构破坏，患者会出现骨痛，脊柱变形，甚至发生骨质疏松性骨折等后果。部分患者可没有临床症状，仅在发生骨质疏松性骨折等严重并发症后才被诊断为骨质疏松症。

对于老年人来说，预防骨质疏松，首先要坚持户外运动、多晒太阳，饮食上可以多吃一些牛奶/奶制品、豆制品、绿叶菜等含钙丰富的食物，此外要进行定期体检，帮助更早地发现问题。

缺钙时，首先应考虑“食补”，合理均衡的饮食，是补充钙的首选和根本。对于不能从食物中获得足量钙的人，可以考虑用补钙产品。很多人在选用补钙产品时贪图省事，让一家人都服用相同的钙剂。其实，针对年龄不同、补钙的原因不同，补钙产品的剂型、剂量和工艺都会不一样。应该根据人群生理特性有针对性地选择适合的钙剂。

那么，不同人群分别应该怎么补钙？都需要注意什么？

正常足月新生儿一般6个月内无须补钙，若因特殊情况需在医生指导下进行钙剂补充。婴儿补钙应该选择适合婴儿的钙剂，不能吃成人钙剂。

儿童最好选择无糖的钙剂，防止龋齿。儿童选钙时要着重考虑剂型口感和成分。可以选择咀嚼片，让他们自己嚼着吃，还可以锻炼咀嚼功能。不建议钙剂中含有过高的糖，最好是无糖成分，以免增加儿童患龋齿的风险。有些钙剂中含的维生素D可以促进钙的吸收，起到增强补钙的效果。儿童不是缩小版成人，不可服用成人的钙剂，儿童补钙需要使用儿童的专属钙剂。一般来说，成人钙剂中的钙含量普遍偏高，剂型较为单一，通常为片剂，也较少考虑口感，因此不能盲目地将成人钙应用于儿童，特别是较小年龄段的儿童。

孕妇在孕期需要向胎儿提供大量的钙。我国营养学会建议孕妇16周开始每日摄入钙1000mg/天。若在孕期没有额外补充钙量，胎儿会“自私”地抢夺孕妇的钙，影响孕妈和宝宝健康。部分孕妈妈孕期会有便秘，原因很多，比如食物过于精细、饮水量少、运动少、排便习惯不良等。对此，专家表示，孕妈妈可以选用含有山梨醇的钙剂，有助缓解便秘。另外，选择口感佳的咀嚼钙剂也会提升孕妇补钙的持续可行性。

中老年人选择添加维生素D、K的钙防骨质疏松。除了年龄因素引起的激素水平下降外，钙和维生素D的摄入不足，也在一定程度上影响骨代谢。适量的钙配合活性维生素D3和维生素K2，高效补钙，预防骨量流失，还可改善肌肉平衡能力及降低跌倒风险，降低骨折发生率。

此外，补钙还要注意：中国营养学会对中国居民每日膳食中建议的钙摄入量是成年人800mg/天；青春期的青少年1000~1200mg/天；孕中晚期、哺乳期女性以及50岁以上中老年人为1000mg/天。敏感人群（青少年、孕期、哺乳期女性以及50岁以上中老年人，特别是达到绝经年龄的女性），如果不能保证每日膳食中摄入300ml或以上的牛奶或等量奶制品，就可以适当使用钙剂。一般而言，晚餐后服用钙剂是人体补钙的最佳时间，按正常的激素分泌调节作用，人体在晚间钙吸收率最高。

此外，应警惕补钙过量。钙片补钙快，但吃多了可能出现摄入过量的副作用。因此，要根据自己的实际情况，选用适量的钙剂。合理均衡饮食是保障钙营养的根本，不能从食物中获得足量钙的人群如婴幼儿、孕妇及老年人等，应根据自身生理特点选用合适的钙剂。不能一瓶钙全家补，补钙要分清人群，选用专属钙片，才能科学补钙。

（上海市浦东医院副主任医师 敖荣广）