

# 晒太阳补钙 老伯晒出鸽子蛋大水疱

## 泉州一老伯全身又痒又痛,竟是得了日晒伤;医生提醒,多晒太阳有好处,但要做好防晒措施

海都记者 刘薇

近日,泉州60多岁的王大伯(化名)有点缺钙,医生建议他多晒太阳。王大伯便每天抽出一个多小时,认真晒太阳,没想到这一晒晒过了头,进了医院。泉州皮肤科医生紧急提醒,多晒太阳是有好处,但一定要做好防晒措施。

### 每天赤膊晒个把小时 全身又痒又痛

此前,王大伯就医时,医生建议他多晒太阳,促进钙吸收。于是,王大伯每天上午10点就躺在自家阳台上,仅着短裤,赤膊晒太阳,每次会晒上一个多小时。这样晒了几天后,他全身出现弥漫性红斑,局部水

肿,手臂、背上还晒出大大小小的水疱,大的水疱跟鸽子蛋一般,全身又痒又痛。

7月10日,王大伯在女儿的陪同下,来到泉州市皮肤病防治院就诊。接诊的黄小兵副主任医师表示:“经诊断,老人患上日

晒伤,晒伤面积较大,伤情较严重。”当天,王大伯便入院进行治疗。

海都记者从泉州市皮肤病防治院了解到,随着夏季的到来,近期日晒伤患者有所增多,其中,不少人是在爬山、海边游玩时被晒伤的。

### 妇女、儿童皮肤薄嫩 更易中招

据了解,日晒伤即日光性皮炎,是指皮肤接受强烈光线照射后引起的一种急性损伤性皮肤反应。患处皮肤表现为红斑、红肿、灼热、疼痛,甚至出现水疱、灼痛、皮肤脱屑等症状;严重的可引起全身症状,如发热、畏

寒、头痛、乏力、恶心和全身不适等。

“进入夏季,阳光暴晒,容易引发日晒伤,其中,妇女、儿童皮肤薄嫩,更易中招。每年的6月至10月是日晒伤高发期。”黄小兵副主任医师介绍,在接受强烈的日光照射后,

皮肤会在6~24小时内起红斑,有的还会起水疱。“如果被晒伤,若症状轻微,用保鲜的生理盐水或牛奶湿敷,每3小时一次,每次15至20分钟;如果症状明显,出现水疱,甚至出现全身症状,应及时送医。”黄医生提醒。

### 多晒太阳有好处 但要做好防晒措施

有专家表示,夏季适当晒太阳是有益于身体健康的生活方式,不仅有利于人体生成维生素D促进对钙、磷的吸收和利用,降低骨质疏松风险,还能提升人体肾上腺素等分泌,有效改善情绪低落、精神抑郁等不良心理。另外还能刺激多巴胺的生成,避免眼轴变长,降低近视风险。尤其是患有“老寒腿”的老年人,多晒晒腿脚有助于驱走体内寒气。

“不过,要做好防晒措。”黄医生就预防日晒伤提出了三点建议:

第一,避免在日光照射最强烈的时段(上午10时至下午3时)到户外活动。

第二,如到户外活动或外出工作,要注意防晒。有效的方法是使用防晒霜,提前半个小时左右涂抹,如果日晒强流汗多,隔两个小时再涂抹一遍。

需要注意的是,6个月以下的婴幼儿皮肤娇嫩,不宜使用防晒霜,需要外出时,尽量以戴帽子、打

伞、穿浅色纯棉衣物等物理遮盖的方式防晒。6个月以上至2岁的婴幼儿,仍然以衣物遮盖防晒为主,也可以使用SPF10/PA+以内的物理性防晒产品,以霜剂产品为宜。大童可根据情况使用防晒霜,应选择正规品牌生产的儿童专用防晒霜。

第三,经常参加户外活动,可使皮肤产生黑色素,增加皮肤对日晒的耐受性,同时也增强抵抗力,就不那么容易患上日晒伤了。



建隆漫画

## 三伏天如何科学晒背?

### 有网友表示“效果比医美还好”;医生提醒,晒背时间不宜过长,这些人群不适合

工人日报 民生周刊 生命时报

一把遮阳伞,一块垫子,一片平地……近期网络上流行起的这项不花钱的养生方式——晒背,引得许多人跟风效仿。那么,晒背养生靠谱吗?到底应该怎么晒?

### “0元养生”火了! 效果比医美还好?

7月以来,天气炎热,太阳炙烤,多地温度直逼40℃。在这样的天气很多人选择躲在空调房里吹着凉风,但是有另外一群人选择去太阳下接受“烤”验。

7月9日,广东佛山一女子发文称,其在楼顶每天晒后背半小时,没想到

10天瘦了4斤,感觉自己的眼神清澈了,皮肤也更透亮亮了。这一项几乎零成本的“养生”方式,引得网友纷纷效仿。

网友甜甜(化名)表示,“晒背的过程会觉得心情愉悦,晒了小半个月后,皮肤肉眼可见变得更为透

亮,效果比医美还好”。

作为游泳教练的网友小王,长期深受寒湿带来的身体疼痛的困扰,“本来没抱很大的期待,但是晒了几天后发现在空调下不再手脚容易冰凉,感觉晒背确实对祛寒湿有很强的效果”。

### 晒背真的有用,但这些人不适合

减重、祛寒湿、缓解经期疼痛、带来心情愉悦……晒背真的有像网上传的那么神奇?

安徽省中医院传统疗法中心主任朱庆军表示,人体后背为阳,有很多阳

脉循行分布,晒背确实可以起到补养阳气的作用,但并不适合所有人,应根据自己的体质有所选择。

四川省第四人民医院主任医师金沈蓉提醒,这些人不适合晒背:一是

对紫外线过敏的人群;二是体质属于阳气偏盛或阴虚阳亢的人群;三是患有高血压和冠心病等基础疾病的人群;四是孕妇和幼儿,需在家人的陪同下晒背,避免出现意外。

### 晒背要适度,时间不宜过长

金沈蓉建议,晒背的最佳时间段是每天9点到10点,或者17点以后,这两个时间段的太阳都没那么毒辣。同时,晒背的时间也不宜过长,每天15到20分钟,最好不要超过30分钟,每周建

议晒三次,隔一天晒一次。

此外,金沈蓉还提醒道,晒背要戴好帽子或用遮阳伞保护头部,头部对着太阳晒,可能会导致头晕头痛;避免在有风的环境里晒背,因为身体受热,

会导致毛孔张开,易受风邪侵袭而感冒;且晒背前不宜洗澡,会影响晒背的效果,最好在晒背后半小时到一小时才能洗澡;同时喝一些淡盐水,及时补充钠盐和水分。

## “讲文明 树新风”公益广告

# 和谐

和谐源于“真诚沟通”

# 和谐

和谐源于“爱心奉献”

# 和谐

和谐源于“诚实守信”

# 和谐

和谐源于“协作互助”

中共福建省委文明办  
海峡都市报社

# 宣