



7月的榕城热辣滚烫,多地连发高温红色预警,局部温度超过41℃。近日,一名“95后”女生因长期胸腰背部酸痛不适去医院就医,检查结果显示该女生因为缺少接触阳光,导致骨量丢失,患上了骨质疏松。医生询问后得知,该女生长期在一栋楼里工作,即便外出也是全身包裹防晒,排除相关疾病后,医生认为其病情跟过度防晒有关。那么,过度防晒有何危害?阳光对皮肤有何影响?如何科学晒太阳呢?请看专家的释疑解惑。

天气热辣滚烫
多地连发高温红色预警
不少人谈“晒”色变

总是“全副武装” 可否?

焦点三 如何科学“拥抱阳光”?

追求美很重要,但人的健康和心态也更加重要。与“全副武装”防晒潮流相反的,一些年轻人现在也在“拥抱阳光”。三伏天来临,年轻人中掀起了“晒背”潮流,一些网友称晒背之后“自己好像变得更有精气神”“也不容易手脚发凉了”。

北京协和医院皮肤科主任医师孙秋宁表示,无论是成年人还是老人小孩,在避免高温中暑的情况下都应该保证每天有一定的日晒时长,对骨骼健康有好处。另外,不建议儿童涂防晒霜,骨骼生长发育阶段的孩子需要日晒吸收钙,过早、过度防晒反而对身体无益。

想要晒太阳,又不想被晒黑晒伤,如何科学地“拥抱阳光”?晒太阳,首先是选择适合时机和地点,“拥抱阳光”应该尽量选择户外,避免太阳“毒辣”的时段。有研究表明,隔着窗户玻璃,所需波段紫外线透过率不足50%,若距窗口4

米,仅有室外的2%。所以,如果不得不在室内晒太阳,应该打开窗子,让皮肤直接与阳光接触。

除了留意当地天气预报外,看影子的长度判断晒太阳的时机也是个不错的方法,即当影子的长度短于身高时,不宜出来晒太阳;当影子是身高的2倍甚至更多时,紫外线指数最安全,可以不需要防护,好好晒一晒;当影子在1到2倍身高长度时,晒太阳时长控制在20分钟左右最安全;当影子短于身高,紫外线可能在30分钟内对皮肤造成伤害。

至于时长方面,成年人每天日晒时间以30分钟到1小时为宜,婴儿及儿童皮肤娇嫩,容易晒伤,建议每日晒太阳15到30分钟即可。

需要注意的是,白内障患者需要戴防护镜,以防紫外线直射眼睛。吃完香菜、香椿、芒果等“光敏性食物”应注意防晒,其中的某些成分更容易引起皮肤晒伤。

焦点四 防晒有哪些原则?

适度防晒,既可以防止晒伤、光老化以及皮肤癌等问题,也会让生活变得更加简单轻松,世界卫生组织倡导防晒“ABC”原则。

A是Avoid,即避免被晒,早上10点至下午4点紫外线强度最高的时间尽量避开户外活动,留在室内活动为宜。出门前应留意当天当地的紫外线指数。

B是Block,即物理遮挡,使用遮阳伞、帽子等减少紫外线对皮肤的直接照射,建议选购UPF大于40, UVA值透过率小于5%的防晒用品。

C是Cream,即涂防晒霜,平日在外出行,可以使用SPF值在15至50之间,PA+至+++的防晒霜或隔离霜。世界卫生组织建议,在

出门前15分钟涂抹防晒产品。一般产品需每隔2至3小时重复涂抹。涂抹量以1分硬币大小产品涂敷于全面部为宜,已经存在维生素D缺乏的人群,可以适当减少防晒霜的使用部位和频率。

防晒是不是一味选择SPF值越大、PA“+”越多的产品就越好?此类产品防晒效果更优的同时,也意味着添加的防晒剂含量越高或者成分越复杂,过度使用会加重皮肤的负担,甚至还可能引起皮肤不良反应。

阳光是人体天然的补药,无须谈“晒”色变,不妨找个合适的时间,到户外进行“光合作用”吧。

(综合南方都市报、科普中国、新华社、央视新闻、生命时报等)

焦点一 过度防晒有何危害?

近些年已经有不少研究表明,过度防晒可能会导致人体缺乏维生素D。维生素D是一种脂溶性维生素,对人体的作用主要体现在对钙磷代谢的调节上,起到保持骨骼健康的作用。

成年人缺乏维生素D会造成骨量流失加剧、骨质疏松症、骨折的发生风险增加,身体会出现腰酸腿疼、行动不便、抽筋麻木、肌无力、骨痛、多汗、脱发等症状,人体免疫力亦会降低。小朋友维生素D长期不足则容易导致佝偻病。

医生表示,一般来说血液中血清25-羟基维生素D低于30mg/ml即为维生素D不足,低于20mg/ml为维生素D缺乏,低于12mg/ml

为维生素D严重缺乏。2017年的一项调查显示,国内86%的人维生素D缺乏或不足,城镇居民维生素D缺乏患病率明显高于农村居民。

而人体内的维生素D来源主要有两个:一是在阳光或紫外线照射下,由皮肤中的化学物质合成,人体内约80%的维生素D都通过此渠道获得;其次是通过膳食获取,比如脂肪高的鱼类和鱼卵、动物肝脏、蛋黄、奶酪和部分菌菇等,但仅靠食物来源摄取比例较低,不能满足每日所需。晒太阳就是最好的补充维生素D的方法。

过度防晒亦容易引发睡眠或情绪问题。2022年《心理科学进展》杂志刊登研究介绍,视网膜中的内在光敏神经节细胞,会将光信号投射至情绪调节相关脑区,直接影响情绪。

长时间不见阳光,会导致人体内褪黑素分泌减少,影响睡眠质量。阳光有助于调节人体的生物钟和昼夜节律,而且有大量研究表明,晒太阳可以促进神经递质如血清素和多巴胺的合成和释放,这些神经递质对维持情绪稳定和愉悦感至关重要。缺乏阳光可能导致这些神经递质水平下降,增加抑郁风险。

一项针对总人数超过50万的英国成年人的大型研究表明,每天白天在户外光线线下待的时间越长,抑郁

症状越少,使用抗抑郁药物的几率越低。此外,很多研究都表明,光照不足是造成季节性抑郁的主要因素,在治疗指南中,光疗已经作为季节性抑郁症的一线疗法被运用于临床,可以有效减轻抑郁症状。

专家提醒,为了变美而过度防晒可能会适得其反。防晒衣就算做得再轻薄舒适,在30多摄氏度的高温天气里穿着也会导致皮肤闷热,汗液得不到及时蒸发,进而造成过敏、长痱子或长痘。面罩等物理防晒产品如果不是每天清洁,沾染了化妆品、灰尘和汗液,更容易滋生细菌,导致面部长痘、发炎等问题。

建隆/制图

焦点二 阳光对皮肤有何影响?

皮肤是人体最大的器官,健康的皮肤不仅可以抵御外界不良环境或有害物质的侵扰,也是爱美人士美丽自信的基础。据调查,中国人眼中健康美丽的皮肤应当是白暂水润并且富有弹性、没有皱纹、色泽均匀的,而这些表现都会受到皮肤老化的影响。

人的皮肤除了自然衰老外,还容易受到阳光中的紫外线影响造成“光老

化”。我们天天接触的太阳光其实是一条光带,由不同波长的电磁波构成。太阳光中到达地球表面的主要有紫外线、可见光和红外光,我们肉眼只能识别可见光,紫外线、红外光我们都看不到。可见光约占太阳辐射能量的50%,红外光约占43%,紫外线所占的比例最少,只有7%左右。

专家表示,由于紫外线具有较高的光子能量,虽然所占的比例最少,但是对皮肤的损伤却是最大的。紫外线又可细分为长波长的UVA、中波长的UVB和短波长的UVC。短波紫外线UVC一般会被臭氧层阻隔,不能到达地球表面。中波紫外线UVB可以促进人体内矿物质代谢和维生素D的形成,但长期或过量照射会造成皮肤红、肿、热、痛,严重者还会起水疱或脱皮,我们

平常说的晒伤就是由UVB引起的。

长波紫外线UVA是穿透力最强的一种紫外线,可穿透玻璃,亦可到达人体皮肤的真皮层,破坏胶原蛋白以及弹力纤维,从而造成皮肤松弛老化,加速皱纹的形成,且能够促进皮肤黑色素的形成,导致皮肤变黑,诱发或加重雀斑、黄褐斑等各种色斑,对皮肤的伤害性也最大。