

# 炎炎夏日,这个防晒指南快收下

“是时三伏天,天气热如汤。”7月以来,我国多地发布高温橙色预警,气温屡创新高。墨镜、防晒帽、防晒口罩、防晒衣……各式防晒用品成了很多人的度假标配。

打开购物软件,百元防晒伞“已售出4万+”,各种防晒霜更是“全网热销10万+”;社交媒体上,“晒不黑的秘密”“夏日防晒必备”“防晒大作战”等相关话题的文章、视频,点击量上千万,讨论破万。

为啥要注意防晒?防晒防的是什么?如何科学防晒?记者就此进行了采访。

## 为什么防晒

“天气越来越热,但还穿着长袖长裤。对防晒霜这事儿也没太明白,只是从网上知道一定要涂防晒霜,涂了它才能防晒黑。”在北京工作的90后小蕊说,为了防晒,仅防晒衣她就有三四件。

需求拉动,供给提升,“防晒经济”越来越热。数据显示,2023年我国防晒服配市场达742亿元,预计2026年将达958亿元,市场规模朝着千亿元迈进。其中,防晒衣占比超50%。

“想变美,美白是基础”“女孩子千万不要偷懒,防晒是最好的抗老手段”“美白是一辈子的功课”……社交媒体上满是这样的话语,它们将美白、抗衰老与拥有更美好的人生挂钩,影响了众多年轻女性消费者。

90后上班族小叶告诉记者,每天出门前防晒就要准备半小时,涂防晒霜、戴防晒帽、穿防晒衣、备太阳伞,“甚至要戴上防晒口罩,一丁点都不想被晒到”。

像小叶这样的人不在少数,更多人选择用“养蜂人式”防晒套装出行,甚至将防晒“武装到牙齿”。

在多数人为了美白而防晒的同时,一股“美黑”风潮却越刮越猛。互联网从业者小叶告诉记者,“我现在追求健康肤色,防晒实在太麻烦。”有网友在社交媒体上分享自己的经历,“看到别人在沙滩上尽情享受阳光,自己也加入其中,但是没多久皮肤就晒伤了”。

那么,日常生活中需要防晒吗?防晒仪与审美有关吗?

“防晒事关健康。黄种人既容易晒黑,又容易晒伤。”北京大学人民医院皮肤科主任医师李厚敏说,“不论个人审美如何,长时间暴露在紫外线环境下一定要做防晒措施。简单追求‘美黑’,会加速皮肤衰老,导致皮肤粗糙、弹性降低、皱纹增多、色素加深,形成红血丝和斑点,严重的甚至会导致皮肤癌。”

你可能不知道,皮肤之外,眼睛同样需要防晒。北京清华长庚医院眼科主治医师王初谈说,“保护眼睛免受紫外线伤害至关重要,每个年龄段的人都应该在阳光强烈时佩戴太阳镜,这样可以有效保护眼睛免受紫外线伤害,减少眩光,保护眼部周围皮肤,并提供更舒适的视觉体验。”

防晒是裹得越严实越好吗?过度防晒不可取。李厚敏表示,“适当的紫外线照射,有益于皮肤健康和身体健康。太阳光能帮人体合成维生素D、促进钙质吸收。紫外线还有杀菌作用。防晒观念的加强说明大家对紫外线带来的肌肤损害有了一定的认识,但既要注重防晒,也不能过度防晒。”



《柳叶刀》发表的一项研究显示,光照会增加大脑内血清素的周转率,带来愉悦感和幸福感,对于调节情绪、改善睡眠同样有明显功效。

## 防晒防什么

在社交媒体上搜“防晒”,各式各样的防晒产品、防晒攻略层出不穷,但很多人仍然对防晒防的是什么不太了解。“每天都涂防晒霜,但是究竟能防什么?真能防晒黑、防晒老、防晒伤吗?”家住西安的赵女士心存困惑。

“防晒,主要是为了防止紫外线(UV)对皮肤的伤害。紫外线是太阳光中的一部分,根据波长分为三种类型:紫外线A(UVA)、紫外线B(UVB)和紫外线C(UVC)。其中,UVC在大气层中几乎被完全吸收,不会到达地面,我们主要关注的是UVA和UVB。”李厚敏解释,“UVB波长较短,是引起皮肤晒伤的主要因素。长时间暴露于UVB下,皮肤会出现红肿、疼痛、脱皮等症状,严重时甚至可能导致皮肤癌。UVA波长较长,能够穿透皮肤表层,到达真皮层,导致皮肤出现老化、色斑、皱纹等问题。”

李厚敏建议,无论是在阳光强烈的夏季还是在其他季节,只要长时间暴露在紫外线下,都应该适当做一些防晒措施。

选择物理防晒还是化学防晒? “物理防晒剂(如氧化锌和二氧化钛)通过反射或散射紫外线来防止其穿透皮肤,化学防晒剂是通过吸收紫外线的方式来减少皮肤损伤。”李厚敏说,“目前市面上的防晒产品大多是物理防晒和化学防晒结合的混合型防晒。”

防晒衣会比普通衣服更防晒吗?李厚敏说,“普通衣服就有防晒功能。防晒衣的布料中加入了一些防晒助剂,可以增加衣服表面对紫外线的反射和阻挡,

在防晒效果上会表现更好。至于要不要买防晒衣,看个人需求,如果只是上下班通勤,普通衣服完全足够了。”

对于很多人反映的防晒霜闷痘、堵塞毛孔等问题,李厚敏说,“大部分防晒霜都经过正规备案,本身没有问题。但确实有一些防晒霜质地比较油腻,只要认真清洁,偶尔辅助卸妆产品去除,就不会堵塞毛孔,也就不会闷痘。涂抹在身体其他部位的防晒霜,一般用沐浴露就可以清除干净。”

## 如何正确防晒

现在的防晒产品已经精准到身体的各个部位,有必要如此大费周章吗?如何根据不同场景和需求选择合适的防晒方式?

“防晒这件事,适度最重要。”李厚敏表示,“如何选择合适的防晒措施需要综合考量。比如,长时间待在户外,才需要考虑天气预报中的紫外线强度指标。外出时,应着重考虑紫外线的暴露时长,再结合当时的紫外线强度来采取相应措施。”

李厚敏告诉记者,紫外线指数通常用0~15的数字表示。当指数在3~4时紫外线强度较弱,指数5~6时紫外线强度较强,指数7~9时紫外线强度很强,指数≥10代表紫外线强度特别强。当紫外线强度>3时就应该做好防晒。

外出地点和场合也要考虑。如果是到海边、沙滩、雪地等需要长时间、高强度的紫外线暴露的地方,就要使用高倍防晒防晒霜。鉴于防晒霜涂抹的量可能不够,或者出汗后防晒效果打折,还要再配合使用防晒伞、防晒服等。如果只是朝九晚五通勤,很多隔离霜、面霜就够用。但在上午十点到下午两点之间出门,可以配合使用一些物理防晒。

对于很多人纠结的阴天是否需要防晒,李厚敏说:“并非只有强烈的日光下

才有紫外线,在阴凉处包括地面也会反射紫外线,需要综合考虑紫外线强度和外出时间。”

究竟是物理防晒还是化学防晒效果更好?李厚敏坦言,物理防晒和化学防晒的防晒原理、防晒剂成分、适合人群和使用肤感不同,无法在同一维度比较,选择适合自己的就是最好的。

宝宝需要防晒吗?小叶是新晋宝妈,儿科医师建议每天带娃外出两小时。可看着宝宝皮肤逐渐变黑,小叶心里越来越矛盾,不敢轻易给宝宝涂防晒霜,但又怕宝宝皮肤晒伤。在江苏苏州工作的小雷也有同样疑问,她的女儿今年2岁,正值暑假,计划带女儿出门旅行,却不知道应该如何给孩子做防晒。

对此,李厚敏建议:“儿童比成人更需要紫外线,他们要合成维生素D促进生长发育。如果在度假或在紫外线特别强的时候出门,可以涂抹儿童适用的、正规厂家生产、经过备案的防晒产品。当然,尽量还是选择清晨或傍晚,紫外线较弱时出门活动。”

针对大多数人有的防晒顾虑,李厚敏说,首先要学会判断。“晒伤初期皮肤会发红发热;中期有灼热和刺痛感,感到缺水紧绷;到了后期,部分人群的皮肤会慢慢脱皮,也有些人晒伤后会立即脱皮。如果日光暴露部位有水肿性的红斑,有痛感,大概率就是晒伤了。”

在确认皮肤晒伤后,需做紧急处理。最重要的是做冷敷,可以使用一些面膜类的产品。症状特别严重的话,要在医生指导下使用小剂量的激素或者抗炎药物。

李厚敏还叮嘱,要避免反复晒伤,“皮肤晒伤后若处理不当,不仅会晒黑、留下晒斑,还会让肌肤变得敏感,出现皱纹等。晒伤次数越多,损伤越严重。特别是光敏感疾病人群,患皮肤病及皮肤癌的风险也会有所增加。”

# “冬病夏治”正当时 你需要先了解这些知识

中医认为三伏天是“冬病夏治”的养生好时机。什么是“冬病夏治”?适用人群有哪些?为此,人民网采访了江苏省中医院呼吸与危重症医学科主任中医师徐静。

徐静介绍,“冬病”主要指人体受寒侵袭容易发作或加重的疾病,通常呈明显的季节性,秋冬季加重,夏季有所减轻。例如,夏季养生不当而诱发的过敏性鼻炎、咽炎等慢性呼吸系统疾病,慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等寒性疾病。

“夏治”即利用夏季阳气升发,皮肤腠理开泄的特性,进行预防性调理,以益气温阳、散寒通络,提高机体的抗病能力,达到减轻冬季易发疾病症状的传统中医药特色疗法。”徐静表示,常见的“夏治”方法有穴位贴、中药、针灸、推拿、药膳、艾灸等。“三伏贴”就属于穴位贴的一种,是目前普及最广的“夏治”方法之一,它是将中草药熬成药膏,油膏或药粉赋形做成药饼,贴敷于人体体表特定部位,以刺激穴位、激发经气,使药物成分渗透吸收发挥治疗作用。

徐静指出,不建议患者自行在家贴敷“三伏贴”,因为“三伏贴”药方成分不同,作用不同,在非医疗机构购买的“三伏贴”很可能存在质量参差不齐的情况,存在一定安全隐患。她还强调,三伏贴养生不要盲目跟风走极端,“三伏贴”“三伏灸”“天灸晒背”等都是针对哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎等有寒症的患者。这些“冬病”须由医师通过辩证论治,诊断出确实属于中医“阳虚体质”的“寒”性特征,才能运用“冬病夏治”的方法治疗。

此外,身着黑色、红色等颜色较深的衣服时,更容易引起蚊子的注意。

## 这份夏季防蚊攻略快收藏



夏季除了高温,蚊虫叮咬也让很多人心烦意乱,究竟哪些人更招蚊子?被蚊子叮咬后该怎么办?

## 哪些人更招蚊子?

蚊子探测和定位目标主要靠二氧化碳、热量、挥发性化学物质等因素。因此,这几类人可能比较招蚊子:

一是二氧化碳排出较多的人。如肺活量大、偏胖人群、新陈代谢相对活跃的孕妇、儿童;饮酒后、运动后,二氧化碳排出量也会增加。这些人更容易成为蚊子的目标。

二是汗腺发达、体温较高的人。这类人爱出汗,皮肤表面排泄出带气味的乳酸或其他成分会吸引蚊子。

三是爱化妆的人,被蚊子叮咬的概率也会增加。因为香水、面霜等花香味的化妆品也可能含有吸引蚊子的化学成分。

此外,身着黑色、红色等颜色较深的衣服时,更容易引起蚊子的注意。

## 如何正确防蚊?

家庭做好防蚊工作,首选安装纱窗、纱门等;其次,正确使用防蚊、驱蚊产品。过敏体质的人和2岁以下的小孩不建议使用蚊不叮、含避蚊胺的花露水。

如果不慎被蚊子叮咬,可以外涂清凉油、风油精等止痒、消炎。如果发生局部肿胀、感染甚至发热、皮疹,要及时去医院就诊。

# 不用一万步 走起来就有好处

“每天一万步,可以促进健康和长寿。”这一说法其实来源于1965年的日本东京,当时一家公司发布了一款早期的计步器,称之为“一万步计步器”。该公司在市场推广中表示,这样的步数可以降低患心脏病的风险。

如今我们知道,即使走不到一万步,它对健康的益处就已经开始显现。每天需要走多少步呢?我们一起来看看,根据自己的情况尽量走起来,每一步都在通往更健康的路上。

2500步,就足以开始降低死于心血管疾病的风险。每多走500步或在标准跑道上跑一圈,就能将风险再降低7%。大约4000步有助于降低任何原因

导致的早死风险。

6000步可以降低罹患2型糖尿病的风险,尤其是老年女性。

6500步,可降低血压。

8000步,可降低患肥胖症、睡眠呼吸暂停和抑郁症的风险。

9800步,患痴呆症的风险可降低50%。

10500步时,死于心血管疾病的风险可能比2500步时降低77%。

11000步时,患高血压、糖尿病、抑郁症、肥胖症和睡眠呼吸暂停的风险比6000步时降低了25%~50%。

11500步时,早死的风险可能比走4000步时低67%。

# 精准打击,无声‘核爆’:这项治疗技术直击肝癌

一根细长的导管,如同探索者手中的钥匙,轻轻穿越曲折的血管,直达肝脏肿瘤的深处。随着轻轻一推,几百万到几千万颗钇90树脂微球,被精准地注入到肿瘤的内部。

操作这一切的人叫邵海波,他是中国医科大学附属第一医院介入治疗科的主任,也是东北地区首个开展钇90治疗肝癌患者的医生。

患者是一位77岁的老人。手术3个半月后,最近一次复查结果显示,老人的肿瘤已经小了近一半。随着时间的推移,体内肿瘤或许还将逐渐缩小,直至最终消失。

不过,对于发生的这一切,老人至今不是特别清楚。

肝癌的发生,与肝炎有一定关系,尤其是乙型肝炎,不少患者感染之后,经过很多年逐渐发展成肝硬化,最终变成肝癌。今年7月28日,第14个“世界肝炎日”到来之际,老人的外孙杨华向中新健康讲述了他们一家人的抗癌故事。

## 隐瞒

故事的起点,是三年前一场看似平常的体检。

2022年11月末,杨华带姥爷林峰去体检。经过医院诊疗发现胆管结石并发现有一个两厘米大小的肝部占位。随即,医院开具的诊断结果显示:“肝恶性肿瘤”。

当诊断书摆在面前时,杨华一家仿佛遭遇了晴天霹雳。肝癌,这个沉重的字眼,瞬间打破了家庭的平静。

姥爷曾经在沈阳一家国营厂工作,因工作原因常有应酬,年轻的时候更是烟酒不离手。退休后,一手带大的外孙去了外地读书,他和儿子、儿媳居住在一

起。平日里,女儿也就是杨华的母亲常来照料。

常年作为单位领导和一家之主的个性,以及年事已高的现实情况,一家人选择先将病情瞒下来。“我们告诉他这只是个囊肿,需要进行一些处理。”杨华说到。

邵海波告诉中新健康,肝癌在未达到中晚期时通常不会出现太多临床症状,因此患者往往意识不到自己的病情已经恶化。

2022年12月,老人因胆管结石接受了手术,与此同时,医生发现体内原本2.5厘米的小肿瘤已经长到了5厘米。短短一个月的时间,肿瘤长了一倍。

## “核爆”

发病隐匿、病情进展迅速是肝癌的重要特征。

有数据显示,在我国,70%至80%的肝癌患者在确诊时已失去了手术机会,国内肝癌患者的五年总生存率仅14.1%。

邵海波介绍,目前肝癌患者的主要治疗手段是以手术切除和肝移植为主的外科治疗,对于无法进行手术的患者,则采取介入治疗、免疫治疗、靶向治疗等治疗方式,以尽可能地延长患者的生存期。

最早,考虑到患者的年龄较高,并伴有基础疾病,手术风险很高。医生开始尝试使用靶向药物治疗,随即,头晕、呕吐等一系列副作用开始折磨老人,期间也做了常规的介入治疗,但是效果也不理想。

与此同时,家族成员们仍然小心翼翼地守护着这个秘密,不让老人知道自己的真实病情。每当老人问起自己的身体状况时,家人总是尽量以轻松的语气回答:“没事,只是一点小毛病,很快就会好的。”

随着病情的发展,杨华和家人开始寻求更先进的治疗方法。作为人工智能与医学交叉领域的从业者,他对钇90治疗肝癌的技术早有耳闻。为了尽快帮姥爷找到合适的解决方案,他翻阅了大量文献资料。就连后来的主治医生邵海波教授都说,难得见到如此了解病情的患者家属。

钇90是一种治疗用放射性核素,通过介入技术,将载有钇-90放射性核素的树脂微球经肝动脉送入肿瘤内部,针对肿瘤给予近距离高剂量放射性照射杀死肿瘤细胞。其放射能量高、穿透距离短,可精准打击肿瘤组织,对正常肝组织损伤较小。

临床文献数据显示,合并门静脉癌栓的肝癌晚期患者中位生存期为2.7个月,使用钇90树脂微球治疗后中位生存期达到了2.2年。此外,钇90树脂微球治疗还能缩小肿瘤,让患者重新获得手术的机会,通过钇90树脂微球治疗后可移植的患者,中位生存期达到了12.5年。

## 凝聚

中国医大一院是目前东北地区唯一能够开展钇90治疗的单位,也是国内首批开展钇90治疗的中心。2022年6月,该院首个钇90微球介入手术就是在介入治疗科邵海波带领下完成。

根据老人的病情,邵海波团队制定了治疗计划,并决定采用钇90树脂微球选择性内放射治疗技术。

没有任何犹豫或者逃避,杨华一家人决定携手并肩,共同面对。手术当天,整个家族都聚集在手术室外,默默地为老人祈祷。

手术进行得非常顺利,钇90树脂微球精准地进入了林峰体内的肿瘤区域。

微球体就像一个微小而坚韧的战士,携带着高能量的β射线,在肿瘤内部安营扎寨,释放出足以摧毁细胞的强大力量,而周围的正常肝组织,则成功被“豁免”。

这一切,都在老人毫无知觉中悄然进行。出院后的老人病情一直相对稳定,在家人的照顾下,杨华印象中那个总是说一不二、精神饱满的姥爷似乎又回来了。

不过,肝癌的治疗仍然充满挑战。邵海波教授说,不同个体的肝癌病情可能是千差万别,常常需要针对性的治疗方案,钇90作为肝癌治疗中的有力武器,亦需全面评估,方可最强“制敌”,最大程度保护“战友”!为了让“核弹”在精准打击肿瘤的同时不伤害肝组织,需要专家团队对肝脏血管、肺分流、钇-90剂量等进行十分严谨地评估。

邵海波还表示,不同阶段的肝癌患者,其实都可以进行钇90树脂微球治疗。早期的患者能够进行根治性治疗,避免手术,实现通向治愈。而中晚期患者可以使用钇90进行降期,缩小肿瘤,增大余肝,消退门静脉癌栓,争取手术切除或肝移植的机会,使患者能够战胜癌症。针对有高复发风险因素的肝癌患者,也可以使用钇90树脂微球进行新辅助治疗,然后再进行手术切除,降低复发风险。

与病魔的抗争之路显然还有很长一段,杨华和家人也为此做好了准备。作为一名科研工作,杨华第一次如此近距离见证勇气与智慧较量,科技与生命完美融合。他说,希望能有更多像钇90树脂微球治疗这样的创新疗法能够惠及更多患者。同时,他也坚信,在家人和医生的共同支持下,姥爷一定能够战胜病魔,重获健康。



生活中,一些老年人在看电视、用手机时,喜欢把音量调得很大;与人聊天时,嗓门也越来越大,而且常常需要对方重复好几遍,才能明白什么意思……如果出现了这些情况,老年人很可能发生了听力损失。

老年听力损失是指老年人因年龄增长、耳科疾病、遗传、噪声损伤、耳毒性药物、代谢性疾病以及不良生活习惯等导致的听觉功能下降。

很多人认为,人老耳背很正常。实际上,听不见不只是“听”的事。有些老年人因为听不清别人说话或者需要对方多次重复,担心误解别人的意思,逐渐拒绝与他人交流。久而久之,老年人可能产生孤独感,引发焦虑、抑郁等精神心理问题。

听力损失还会增加安全风险,比如在马路上没有听见汽车鸣笛,可能会因为躲闪不及引发意外。除了年龄增长以外,高血压、糖尿病等慢性疾病也会

加重老年人的听力损失,这些患者要格外注意。

人耳能够感受到的频率范围在20—20000赫兹,日常言语交流的频率范围一般在500—3000赫兹。蚊子声、搓动手指的声音是常见的高频声音,冰箱、抽油烟机工作时发出的“嗡嗡”声则是低频声音。老年听力损失往往先出现在高频区,并逐渐向中低频范围扩展。

如何了解自己的听力好不好呢?以下是几种常用的简单自测方法:将拇指和食指放在耳边搓一搓,仔细辨别能否听见捻指音;将手表(石英表或机械表)放在耳边,能否听到秒针走动时发出的“嗒嗒”声;揉搓塑料袋、敲桌子等,能否听见这些声音。如果在嘈杂的环境中与人交流时,听不见或听不清别人讲话,看电视、用手机时需要将音量调得很高,使用上述自测方法后有些声音听不清,很可能已经出现了听力损失,建议尽快就医。