

# 千万别仗着年轻不防晒

## 紫外线会让胶原蛋白和弹性纤维受损

太阳这么大,你还没防晒?要知道阳光带给皮肤的改变远不只是晒黑那么简单!肌肤为了抵御阳光侵害会自主分泌黑色素来自我保护,这是肌肤在晒后变黑的原因。而紫外线才是伤害皮肤的幕后黑手,让我们的皮肤出现各种恼人的情况!其中UVA会伤害皮肤中的胶原蛋白和弹性纤维,产生皱纹,发生光老化,甚至病变;而UVB则会令肌肤出现皮肤红肿、脱皮和水泡等晒伤问题。



日光所导致的晒斑需要一个很长的淡化周期,坚持使用美白产品或是借助镭射手段虽然可以慢慢让色斑面积缩小,同时颜色变浅。但是由日晒引起的肌肤内部光氧化损伤却是很难逆转的。

此外,紫外线还会让胶原蛋白和弹性纤维受损,这可是肌肤弹性的两大重要支柱,一旦受损,会令肌肤老化,出现松垮,产生皱纹。这种发生在深层的肌肤问题虽然也可以借助抗老产品或是光学嫩肤来改善,但也很难让肌肤恢复到之前的状态。

**擦防晒霜就够了?别傻了!补水和晒后修复更重要**

紫外线强度高的夏季,即便使用了防晒霜也需要提高自身

皮肤免疫力。皮肤在紫外线中裸露时间过长,会大量缺水,所以补水保湿不能停。大家在出门前或是前一晚给肌肤做个湿敷。

晒前补水与晒后修复都非常重要!卸妆后来个湿敷不仅可给皮肤降温补水,还能缓解皮肤受到的伤害,选择温和无刺激的护肤品有助于修复干燥脱皮、晒后红肿过敏等肌肤问题。如果晒得较为严重,就需要选择较为专业的晒后修复产品或前往皮肤科进行就诊了。

**市面防晒霜种类繁多,到底应该怎么选?**

物理防晒霜的优点是安全性高,稳定性好,不易引起过敏,且即涂即防晒。但其比较厚重,涂抹后皮肤表面容易泛白,堵塞

毛孔。

化学防晒霜的优点是较清爽,不黏腻。但敏感皮肤可能会有过敏反应,需要提前涂抹才能发挥作用,且需要反复涂抹。

SPF是防晒霜对UVB损伤皮肤的保护能力指标。但SPF值越大,通透性约差,给皮肤造成的负担越大。

PA防晒指数以+表示防御UVA能力。+愈多防御能力愈佳,三个+是上限,可抵挡约90%的UVA。

防水指防晒功效能在水中维持80分钟,抗水指防晒功效能在水中维持40分钟。抗汗指防晒功效能在水中维持30分钟。

研究表明:涂抹防晒霜比使

用沙滩伞效果更佳。

**防晒过度反而易被晒伤**

防晒过度易被晒伤,因为皮肤对日晒的耐受能力弱。每天晒太阳30分钟左右,还可以合成身体所需的维生素D,促进钙的吸收。

**防晒喷雾只适用于补涂**

喷雾类,棒状类防晒,滚珠类,防晒蜜粉等等虽然用起来比较方便,但是它们只适合补涂,而日常的防晒还是要用面霜类或者乳液类产品。

**晒后修复才是正经事,快来学几招,不做小黑人**

晒后灼热,用冰牛奶湿敷患处:光毒侵袭肌肤后,应解毒清热,凉血消斑。所以离开暴晒环境后要迅速用凉水冲洗局部降

温,或用冰牛奶湿敷。将牛奶和水按10:1的比例调和,将面膜纸沾湿后敷在晒伤处,每次15至20分钟,每日2至3次,可起到明显缓解作用。

**晒后出斑,自制茶素中药面膜:**紫外线照射会促使两颊和前额部位的黄褐色色素沉着成斑,有黄褐斑的患者在日晒后还会出现斑色加重的情况。可取杏仁粉、冬瓜仁粉、豆腐、蜂蜜、隔夜茶各适量备用。先将隔夜茶用搅拌机搅成细末,再与杏仁粉、冬瓜仁粉、豆腐一起用蜂蜜调拌均匀涂抹在面部,每周2至3次,可起到祛斑、洁面、润肤及美颜的功效。

# 太晚进餐会影响胃黏膜修复

大街小巷上许多色香味俱全的小吃摊吸引着众多吃夜宵的人,那么,吃夜宵到底会不会影响健康呢?

22时后,肠胃处于休息状态,这个时候进食会给肠胃造成压力。人体的胃黏膜上皮细胞两三天就要更新一次,这一过程是在夜间进行的,所以太晚进餐会影响胃

黏膜修复。

不过,夜宵并不是对任何人都危害,对于正常休息的人或23时左右能按时睡觉的人,一般不建议吃夜宵。但是对于一些特殊人群来说,比如胃肠功能差的老年人、无法经口补充足够营养的管饲患者、经常上夜班者等,建议少食多餐,甚至晚

上加餐来满足一天内足够的能量及营养素。这些特殊人群可以选择热牛奶、全麦面包、低升糖指数的水果等饱腹感强、营养价值高的食物。

不过,即便选择吃夜宵,也建议在睡前2小时内不要再吃,因为胃肠对糖类的消化吸收高峰大约在饭后2小时。

# 夏季炎热 儿童谨防皮肤病

孩子的皮肤娇嫩,自身免疫力也相对较弱,到了夏季,更容易出现皮肤问题。下面就为大家介绍几种儿童夏季常见皮肤病的防治。

**虫咬性皮炎**

虫咬性皮炎是一种常见的过敏反应,主要是由叮咬昆虫的分泌物引起,好发于四肢、躯干,症状表现为红肿、水疱或丘疹、丘疹或风团等,常伴有瘙痒感,有时可出现大疱或脓疱,病程可持续1-2周。

孩子被昆虫叮咬后,家长应该注意观察孩子是否出现了发热、皮疹等全身症状。如果有发热及全身皮疹比较严重时,应及时到医院就诊。

**水痘**

水痘是一种常见的急性传染病,由“水痘-带状疱疹病毒”引起,会导致全身性斑疹、丘疹、疱疹及结痂等症状。

水痘的传染性极强,水痘患者是唯一的传染源,主要通过呼吸道飞沫和直接接触两种途径传播。易感儿童接触患者后约90%都会发病,俗称“见面传”。

水痘典型的病程可分为前驱期和出疹期。患儿在前驱期常无明显症状或症状轻微,也可出现低热、头痛、厌食等症状,发热1-2天后出现皮疹。出现这些症状要及时到医院就诊,使用抗病毒药物如阿昔洛韦等进行治疗。



## 吃辣椒有益血管健康

研究人员发现辣椒的主要成分——辣椒素是调控TRP通道拮抗高血压和肥胖的关键因子,找到了瞬时受体电位(TRP)通道调控代谢性血管

病的作用及机制,解释了嗜辣人群高血压、冠心病、肥胖发病率相对较低的原因,为膳食因子防治重大慢性病提供了科学依据。

## 婴儿生理性出汗 无需治疗

小儿生理性出汗多见于头部和颈部,常在入睡后半小时发生。一般不伴有其他症状,且孩子的精神状态、饮食、大小便都正常。

对此无需治疗,一段时间后会自愈。

但若小儿出现睡熟后出汗,醒后汗又止的情况则属于盗汗,需要就医。

## 不同人群吃花生养生有讲究

不同身体条件的人,吃花生的方法和数量也不尽相同。一般健康成人,一天内不超过50克是安全的。

高脂血症和糖尿病患者,一天吃的总花生量,按照花生米的重量来计算,一般不要超过20克。15至20克足矣,这个

量大概是30粒左右的花生米。不能吃油炸花生米,可以吃水煮的。

儿童属于特殊人群,每日吃花生的量应是成年人摄入量的一半以下,建议儿童不要超过20克,而且吃的时候一定要谨防气道堵塞。

## 生物钟不规律 调整有方法

固定起床时间,不睡回笼觉。从行为上解决睡眠问题的第一步是固定起床时间。不管晚上睡眠如何,早晨需坚持在固定时间起床。

坚持户外活动,适当晒太阳,可增强人体免疫力,促进激素的合成与分泌,有利于快速调节生物钟。但要注意运动结束时间距离睡眠时间,尽量保持在3个小时以上。

建议睡前1个小时调暗灯光,睡前半个小时尽量避免使用电子设备。睡前可进行放松活动,比如听轻音乐、拉伸身体、折叠衣服、泡泡脚等。

规律作息是维护健康的关键因素之一,你我不妨从今天起,起居有常,饮食有度,规律锻炼,照顾好自己。(本版综合)