

防晒的分寸,该如何拿捏?

健康生活

一到夏天,随着紫外线增强,公众的防晒意识高涨,街头巷尾的防晒“装备”也多了起来:防晒衣、遮阳帽、太阳伞……不少人还随身携带防晒霜,随时补涂。

然而,关于防晒的困惑和焦虑也随之而来。防晒,究竟该如何掌握分寸,才能在抵御伤害与拥抱健康之间找到平衡点?

警惕紫外线伤害 防晒非夏天专属

提到防晒,很多人第一反应是“夏天怕晒黑、晒伤”,但在兰州大学第一医院皮肤科主任医师石春蕊看来,防晒的核心是抵御紫外线的“隐形伤害”。“紫外线是太阳光中能量高于可见光的一种电磁辐射,造成皮肤光损伤的主要为UVA(长波紫外线)和UVB(中波紫外线)”。石春蕊介绍,UVA穿透力强,易使皮肤老化,UVB则是导致晒伤的“元凶”。

紫外线对皮肤的潜在危害广泛。“UVA如同‘慢性杀手’,能穿透皮肤深层,悄悄破坏胶原蛋白,时间一长,皱纹、色斑、皮肤松弛都会找上门;UVB就像‘急性刺客’,短期内就可能把皮肤晒得又红又痛,严重时起水泡、脱皮,反复晒伤还会增加皮肤癌风险。”石春蕊说。

值得注意的是,防晒并非夏季或晴天专属。“冬季,UVA的强度可达夏季的50%至80%,加上天气寒冷干燥,皮肤屏障功能可能受损,更易受到紫外线伤害。”石春蕊指出,即使阴天,也不能掉以轻心,云层只能阻挡部分紫外线,虽然不易晒伤,但会不知不觉加速皮

肤老化。

由于UVA有较强的穿透力,即使待在室内,也可能被紫外线“偷袭”。“普通透明玻璃几乎完全阻挡UVB,却只能阻挡30%至70%的UVA,这意味着,长期近距离靠窗办公、学习,还是会暴露在相当剂量的UVA下,仍需做好防晒工作。”石春蕊强调,紫外线的伤害是累积性的,因此,防晒是全年、全天候的“必修课”。

防晒方式分多种 选对用对是关键

市面上,防晒产品五花八门,应该怎么选?事实上,防晒不是简单涂个防晒霜就行,得选对方式、用对方法。石春蕊说,比较靠谱的是“物理遮挡+防晒霜”的搭配组合,然后根据具体场景再灵活调整。

物理遮挡,俗称“硬防晒”,通常使用衣物、帽子、伞、墨镜等遮挡光线,保护皮肤。“它们可以提供即时防护,UPF值(紫外线防护系数)超过50,便能阻挡98%以上的紫外线,且防护效果不受汗水、摩擦影响。”石春蕊建议。

物理遮挡虽好,并非完美无缺。物理遮挡易遗漏,配合使用防晒霜,效果更佳。石春蕊介绍,防晒霜分为物理防晒霜和化学防晒霜,前者通过反射和散射紫外线发挥作用,后者通过吸收紫外线并转化为热能来减少对皮肤的伤害。

那么,化学防晒霜和物理防晒霜各有何优缺点?“物理防晒霜像是给皮肤罩了一面‘反光镜’,涂上去就能用,适合敏感肌,缺点是质地厚重,涂多了会泛白。”石春蕊说,化学防晒霜质地轻薄,如同“海绵”吸收紫外线,但要出门前30分钟左右涂抹,等它附着在皮肤上才能起效,适合怕闷痘的油性皮肤。

选购防晒霜时,经常看到外包装显示有

SPF值(防UVB能力)和PA值(防UVA能力),不少人陷入纠结,数值是不是越高越好?“其实,没必要盲目追求高倍数。”石春蕊举例,SPF30能阻挡约96%的UVB,SPF50能阻挡约98%,并非典型的线性提升,过高的SPF值(数值大于50),还可能加重皮肤负担,诱发粉刺或过敏,日常通勤选择SPF30+、PA+++就够了。

用法用量方面,石春蕊建议,一是用量足,面部涂抹,可参考1元硬币大小,约2毫克/平方厘米,脖子、耳后、手背这些死角别漏掉;二是提前涂,化学防晒霜最好出门前20至30分钟完成涂抹;三是勤补涂,户外活动,平均每2小时补涂一次;四是顺序对,涂抹防晒霜一般在护肤最后一步,彩妆前一步。

针对防晒喷雾、防晒棒等新型防晒产品,由于防护力弱于霜状,她建议作为补涂使用,“喷雾可先喷在手心再涂抹,避免直接喷脸上到,防晒棒同一地方最好涂4次以上。”

防与晒间找平衡 重点人群重点盯

高SPF值防晒霜涂上厚厚一层,出门裹得严严实实,甚至见到早上温和的阳光也“躲着走”……生活中,有些人“全副武装”,似乎防晒“较上了劲”。其实,防晒固然重要,但不是捂得越严越好,过度防晒可能引发新的健康问题。

“长期叠加使用高SPF值防晒霜,可能引发皮肤过敏与痤疮。”石春蕊提醒,过度防晒还可能导致维生素D缺乏,“人体90%的维生素D通过紫外线照射皮肤合成,过度防晒会阻断此途径,导致维生素D水平显著降低,影响钙的吸收,年轻人也可能出现骨密度下降、夜间抽筋或腰痛。”

此外,维生素D因参与毛囊周期调节,缺乏还可能引发休止期脱发以及情绪障碍。“过度防晒,相当于把洗澡水和孩子一起泼掉了。”对此,石春蕊给出“安全晒太阳”的建议,选择上午6点到10点,或者下午4点到5点,紫外线较弱时段,把胳膊、腿露出来晒上10到20分钟,“食用深海鱼、蛋黄、动物肝脏等,也能补充维生素D。”

平衡防晒与健康,特殊人群更要“量身定制”——

婴幼儿皮肤娇嫩,6个月内的宝宝,尽量别晒太阳,出门用遮阳棚或婴儿车罩,儿童首选纯物理防晒霜,SPF30+即可,涂抹时避开眼周。

孕妇尽量避免使用含有氧苯酮、视黄醇棕榈酸酯等的化学防晒霜,纯物理防晒霜更安全。此外,孕妇妊娠期黄褐斑高发,需加强UVA防护,选择PA++++的防晒霜,配合遮阳帽、口罩等物理遮挡措施。

敏感肌、痘肌应尽量物理遮盖防晒为主,可配合温和的物理防晒霜,避免使用化学防晒霜或含酒精、致痘成分等物质的防晒霜。皮炎急性期以硬防晒为主,恢复期再使用防晒霜。

老年人群皮肤屏障和修复能力较弱,防晒更需细心,建议选择物理防晒霜,减少皮肤刺激,出门勤戴手套和宽檐帽,重点防护头颈、手背等容易被晒出斑的部位。

“总之,防晒并非筑起隔绝阳光的高墙,而是该挡的挡,该晒的晒。”石春蕊总结,科学防晒,需全年防护不松懈,物理遮盖为主、防晒霜查漏补缺,特殊人群灵活调整,“不过度焦虑,也不心存侥幸,才能在护肤的同时,保持身体健康。”

(人民日报海外版)

健康生活

鸡蛋是补充身体所需蛋白质的优质来源,但蛋黄却常因胆固醇被误解丢弃。其实,蛋黄是鸡蛋营养的核心,科学食用才能解锁其健康价值。吃蛋黄真的会升高胆固醇吗?三高患者、孕妇等特殊人群每天可以吃几个鸡蛋?怎样吃鸡蛋更能保留其营养价值?

中国营养学会原常务副理事长、秘书长翟凤英,农业农村部食物与营养发展研究所研究员朱大洲、中国农业大学教授朱毅、首都医科大学宣武医院营养科主任李缨进行了相关解答。

蛋黄:不可替代的核心营养
蛋黄是易被人体吸收的优质蛋白。翟凤英介绍,蛋黄蛋白质含量(15.2g/100g),高于蛋清(11.6g/100g),且含人体必需的全部8种氨基酸,生物利用率高达98%。

蛋黄中胆碱含量丰富。李缨说:“每100克蛋黄含胆碱680毫克,一个蛋黄即可满足

成人日需量的35%。”胆碱是合成神经递质的关键,对胎儿脑发育、儿童认知能力发展、延缓老年人认知衰退都有着至关重要的作用。除此之外,胆碱还能够促进脂质代谢,防止动脉粥样硬化的形成。翟凤英补充道:“胆碱在脂质代谢当中起到关键作用,帮助预防脂肪在肝脏当中的蓄积,减少非酒精性脂肪肝发生的风险,从而维护肝脏的健康。”

蛋黄中富含脂溶性维生素。朱大洲谈到,鸡蛋中的维生素A、D、E及B族维生素(叶酸、B12)几乎全在蛋黄中。因此,蛋清无法替代蛋黄营养,若丢弃蛋黄,等于只吃了蛋白质,而放弃了大部分维生素、矿物质及生物活性物质。

破除胆固醇“恐慌”:卵磷脂的“双向调节”作用

李缨说:“实际上血液中的胆固醇,它的来源有两方面,主要的是来源于内源性的胆固醇,这部分主要是我们自身合成的,它占到了70%~80%;而外源性的胆固醇,也就是我们食物中摄入的胆固醇,它只占到20%~30%。所以自身合成的胆固醇对于血脂、血胆固醇的影响更大。”

鸡蛋黄胆固醇含量虽高(约1510mg/100g),但卵磷脂通过以下作用可一定程度上平衡其影响——

乳化作用,将胆固醇分解为小颗粒,减少血管沉积;代谢调节,提升“好胆固醇”(高密度脂蛋白),促进低密度脂蛋白代谢;助力胆固醇排出,促进胆固醇随胆汁排出体外。

翟凤英介绍,《中国居民膳食指南》并未给健康人群每日摄入胆固醇量设置上限。健康人每日摄入1~2个全蛋,配合蔬菜水果和全谷物,不用过于担心胆固醇吃多了。

特殊人群每日鸡蛋摄入量建议:高血脂/心血管疾病患者,应控制胆固醇的摄入量,建议每日蛋黄≤1个,定期监测血脂;孕妇,每日2~3个蛋,补充胆碱促胎儿神经发育;老年人,每日可吃2个蛋清+1个蛋黄,预防认知衰退。

科学烹饪:营养保留的“黄金8分钟”

鸡蛋过度加热会损耗营养,加热不足又可能纵容抗营养因子残留在里面,影响消化吸收。朱毅说:“水煮8分钟是营养与安全的平衡点。水煮沸腾,转小火下鸡蛋煮8分钟,灭活抗营养因子(如胰蛋白酶抑制剂),同时还保留90%以上维生素。此时,蛋黄不过度

加热,既留住溏心口感,胆固醇几乎没有氧化,也是比较健康的。”

关于溏心蛋的安全风险,主要是指有可能感染沙门氏菌,如果想吃溏心蛋,要注意选择无沙门氏菌的优质鸡蛋,并注意保质期;准备和食用鸡蛋前后彻底洗手,避免交叉污染。

安全吃蛋:避免沙门氏菌风险

朱大洲介绍,鸡蛋易通过粪便或环境感染沙门氏菌,感染沙门氏菌之后轻症者可能会发生恶心、呕吐或者腹痛、腹绞痛症状。对于婴幼儿、老年人、抵抗力比较弱的人群,感染沙门氏菌可能会发生菌血症,严重危害人体健康。鸡蛋买回家后冷藏保存,食用前充分加热、接触蛋壳后正确洗手是避免感染沙门氏菌的关键。

翟凤英说:“鸡蛋是自然界最接近全营养的食物。科学认识蛋黄价值,才能让每一口蛋都物尽其用。”食用鸡蛋可以遵循“三平衡”原则,即数量平衡,健康人群每日1个全蛋,特殊人群按需调整;膳食平衡,搭配蔬菜、全谷物(膳食纤维助胆固醇代谢);烹饪平衡,推荐蒸煮炖蛋,少油少盐。

(人民网)

蛋黄营养解码

——被误解的营养宝库

阿尔茨海默病:大脑上的记忆“橡皮擦”

健康科普

63岁的李大爷,近两年被家属发现有些“不正常”,刚开始只是出门经常忘记带钥匙回不了家,家里的东西丢三落四,后来逐渐出现出门迷路,和家人说话也少,性格变得冲动等情况。也不像以前那么爱出去散步聊天,整天窝在家里沙发看电视,所幸家里人发现不对劲,带李大爷到当地医院神经内科就诊,经过一系列检查,李大爷原来不是正常衰老,而是确诊为“阿尔茨海默病”,后来通过一系列治疗,李大爷的上述症状得到了缓解。

阿尔茨海默病,是一种大脑神经系统变性疾病,往往表现为记忆力减退、注意力下降及性格改变等。据统计,在中国65岁以上老年人阿尔茨海默病的发病率为5%,超过80岁可能有三分之一的老年人会患上阿尔茨海默病,由此带来的经济及社会负担远高于全球平均水平。

阿尔茨海默病临床表现多种多样,同时随着病程进展,给日常生活及工作带来极大的困难。阿尔茨海默病早期最突出的表现为记忆力减退,很多老年人自觉记忆力下降,以为是自己年龄大了导致的,但阿尔茨海默病是一种病理状态,其记忆力下降的程度和速度远超过一般衰老,现在临床上主要是针对

疾病早期进行干预,到了晚期,大脑皮质发生广泛萎缩,同时症状非常严重,明显影响日常生活,此时就无从下手,因此对阿尔茨海默病的早期识别与预防至关重要。

阿尔茨海默病的早期症状

- 近期记忆力减退,作为阿尔茨海默病早期最突出的症状,可表现为容易忘记最近的事情,记不清早上吃的饭,丢三落四,忘记自己的眼镜、存折放在哪,需要注意的是,早期往往远期记忆力尚可,甚至能记得很久之前的事情,这常被误解为记忆力尚可,没有什么大的问题而耽误病情。
- 执行能力下降,老年人日常生活包括扫地、洗衣服等家务活没有以前熟练了,以前的兴趣爱好也因为熟练度下降而无法进行。
- 理解表达能力下降,主要表现为说话比之前少了,即使说话也常常因为忘记词语而表达中断或者无法理解,有时候会重复自己说的话,说出来也是颠三倒四不要紧。
- 计算力下降,一开始是不会算复杂的项目或者计算速度下降,后来逐渐加重,出现购物的时候不会算账,连简单的运算都无法进行。
- 性格及情绪变化大,突然出现无缘无故的情绪变化,容易过于担心坏事情发生,或者是经常闷闷不乐,容易生气,一点小事都要大发雷霆,甚至怀疑家里人偷自己的东西或者钱,怀疑配偶出轨或者其他不道德的事情。
- 时间空间能力下降,表现为时间观念下降,经常询问日期和月份,甚至不知道现在

是白天黑夜,有时出门迷路,刚开始是对陌生环境没有以前认路,后来逐渐出现在自己熟悉的地方也搞不清方向,找不到回家的路,甚至出现多次走失的情况。

阿尔茨海默病的高危发病人群

- 家族史
阿尔茨海默病具有遗传性,如老年人至少有一个父母及兄弟姐妹为阿尔茨海默病患者,其发病率约为无家族史的3.5倍。
- 头部外伤者
65岁之前有头部外伤者相较于普通人更容易得阿尔茨海默病,例如运动员、拳击手等因头部反复受伤,其发病率更高。
- 受教育程度较低
相较于高受教育群体,受教育程度较低的老年人因认知储备偏低,其认知下降速度与患病风险更高。
- 情绪障碍
研究表明,情绪障碍会诱发阿尔茨海默病,患有焦虑、抑郁的老年人更容易患病,其疾病进展速度也远比其他人群快。
- 慢性病患者
三高及心脑血管疾病会促进阿尔茨海默病症状发生,并与认知功能障碍有关,明显增加老年患病的危险性。

健康老年人预防阿尔茨海默病的办法

- 早发现早诊断早治疗
如果老年人及家属发现出现以上早期症状时,应该及时到医院就诊,做到“早发现早诊断早治疗”,在专业医生的帮助下,对阿尔

茨海默病进行系统性的诊治,从而改善症状,延缓阿尔茨海默病进展。

- 慢性病管理
研究表明,高血压和糖尿病会引起脑血管病和退行性的脑改变,心脏疾病可能通过心脏代谢异常引起大脑异常病理变化,高脂血症可能引起脑细胞老化,加速疾病进程,因此需要对三高进行有效科学的控制,从而预防或延缓阿尔茨海默病。
- 体育锻炼
规律适当的运动被证实对预防阿尔茨海默病具有作用。每周如果进行150分钟以上的中等强度运动,如快走、游泳等,可以有效预防阿尔茨海默病,同时瑜伽、太极拳等运动,也有助于保持大脑处于年轻状态。
- 均衡饮食
饮食需要规律,避免暴饮暴食,同时饮食上需要合理膳食,应包含充足的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质,多吃不同种类的食物,包括蔬菜、水果、全谷类、豆类、坚果等。
- 阿尔茨海默病本身并不可怕,可怕的是公众对其缺乏认知,耽误了治疗,从而在疾病晚期丧失生活自理能力,给患者本人及家属带来了沉重的负担。阿尔茨海默病的发生是一个长期过程,早期预防可以更有效地延缓或阻止阿尔茨海默病的发展,提升老年患者的生活质量。

(天长市人民医院 李建军)

新知台

高温来袭 预防食物中毒记住这4点

夏天到了,高温潮湿的天气里,凉菜成为了餐桌上必不可少的消暑佳肴。但这类美食在不当的储存条件下,可能会产生米酵菌酸,悄然变身成为隐藏的“美味杀手”。

(人民网)

杀伤力极大的米酵菌酸

食物污染产生:
由椰毒假单胞菌产生,且具有耐高温(120℃无法灭活)、无色无味、难溶于水的特性,主要来源于长时间发酵或浸泡的食物,在制作或储存过程中如果卫生条件不佳,食物受到椰毒假单胞菌的污染并产毒。

高温煮沸无法清除:
通常采用的高温烹饪消毒方法也无法去除,所以即使认真清洗、煮熟,毒素也没办法完全去掉,依旧会引起中毒。

易产生米酵菌酸毒素的食物

01. 发酵的谷类制品
如我国北方的臭豆腐、酸汤子等,南方的糯米汤圆(放置过久后)、吊浆粩等。
02. 淀粉类淀粉制品
河粉、米线、肠粉、粉条、米粉、粉丝、凉皮等。
03. 泡发木耳、银耳
菌类受到土壤中霉菌污染和在室温下泡发时间过长会引发中毒。
04. 薯类制品
马铃薯粉条、甘薯面霉变后产生。

中毒症状有哪些?

1. 中暑潜伏期
一般为30分钟至2小时左右,极少数患者长达1至2天。
2. 典型症状
典型的临床表现是恶心、呕吐、腹泻、腹痛。
3. 严重症状
黄疸、皮下出血、头晕、昏迷、意识状态改变等。
4. 致命危害
因无特效药,中毒后的死亡率极高,可达到40%至100%。

避免米酵菌酸中毒要做到这四点!

01. 不自制发酵食品
不自制发酵米面制品,如酸汤子、吊浆粩。
02. 木耳、银耳即泡即食
泡发木耳、银耳,一般冷水泡1至1.5小时就可以加工食用,最好不要超过2小时,用热水泡发时间还应更短。夏季高温推荐冷藏泡发(4℃以下),隔夜泡发的木耳应丢弃。

避免米酵菌酸中毒要做到这四点!

03. 购买新鲜食材
避免购买不新鲜的湿粉类淀粉制品,尤其在购买散装销售的湿粉类产品时更应注意包装上的生产日期、保质期、储存条件等信息,低温储存,并在当天吃完。
04. 存储要阴凉通风
选择阴凉通风环境储存食物,避免阳光直射。注意防潮、防霉变。发霉食物及时丢弃,不可冲洗或去除霉变部分后继续食用。

审核专家:赵迎柳 中国中医科学院西苑医院脾胃科主任医师