



齐鲁晚报大篷车进社区

主办：齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房



齐鲁晚报大篷车本期为市民讲解春夏之交皮肤护理常识

高温下暴晒半小时易灼伤皮肤

春夏之交,阳光灿烂,但是随着日晒逐渐变强,紫外线照射更加厉害,对皮肤的伤害变大。本期齐鲁晚报大篷车走进漱玉平民大药房张店潘南路店,针对春夏之交的日照和气候特点,向市民讲解如何防晒伤,提醒市民不要长时间让皮肤暴露在阳光之下,出门前备好防晒用品和涂抹防晒霜。

本报记者 唐菁

春季皮肤炎症 多与紫外线有关

春夏之交,天气越来越暖和,人们户外活动增多。不少人感到脸上皮肤变得干燥、粗糙,有的人脸上还长疙瘩或出现苔藓样变化。漱玉平民大药房工作人员贾丽介绍,这种春季性皮炎与中波紫外线的照射有关,春天的阳光紫外线含量极高,是皮肤的“隐形杀手”,人对紫外线的敏感性也最高。

贾丽称,春天的太阳是斜射的,夏天的太阳是直射的,因此春天的太阳容易使皮肤对阳光过敏,而夏天的太阳则会晒伤皮肤。

“当皮肤接受紫外线过度暴晒后,会损伤表皮细胞,活化酪胺酸酶,加速色素合成,破坏皮肤的保湿功能,使皮肤缺水干燥,让真皮层中的弹力纤维受损,使皮肤衰老。”贾丽说,上午10时至下午2时是一天中阳光最强的时段,倘若气温达到30℃,日光浴超过半小时便容易造成日射病,导致皮肤变黑、发炎、灼伤。有异常情形时,则会变成色素性的皮肤癌等。



工作人员正在为市民讲解养生知识。
本报记者 刘光斌 摄

晒要有度,适当晒太阳可提高身体免疫力

不过,春夏之交要防晒,但是也不能完全隔离太阳,适当晒一下太阳,可提高人体免疫力。漱玉平民大药房工作人员尹希玉介绍,阳光中的紫外线是一种“天然消毒剂”,人体长时间晒不到太阳,不能充分利用紫外线进行杀菌,感冒等疾病容易乘虚而入。

“晒太阳时间较少的人,体内维生素D合成就少。”尹希玉说,一旦维生素D缺乏,人体对钙质的吸收不足,人体的骨骼将变得很酥脆,稍不注意就会骨折,比如弯腰、跳跃等。有些骨质疏松即使还没有到骨折的程度,但是也会产生持续疼痛,影响到人的生活质量。另外,春天是抑郁症的多

发季节,尹希玉建议,人们可以常到室外晒晒太阳,这对驱赶抑郁症大有裨益。因为日光照射会使人产生一系列生理变化,如红外线的热效应,会使毛细血管扩张,血液循环加快;在充足的日照下,人体的肾上腺素、甲状腺素分泌水平都会有所提升,这将有效改善情绪低落等不良心理。

相关链接

一天20分钟日光浴 有效补充维生素A

一天之中,那个时段晒太阳才合适呢?漱玉平民大药房工作人员姜宁介绍,日光浴以20-30分钟为最佳。因为阳光中的紫外线照射促使合成维生素D的效率很高,因此,一天中有两段时间最适合晒太阳:第一段是上午6时到10时,此时红外线占上峰,紫外线偏低,使人感到温暖柔和,可以起到活血化淤的作用;第二段是下午4时到5时,此时正值紫外线中的a光束占上风,可以促进肠道钙、磷吸收,有利于增强体质,促进骨骼正常钙化。

另外,人们晒太阳后应多食含维生素A的食物及新鲜蔬菜和水果,以维持皮肤的正常功能。对一些可诱导春季性皮炎的光感性物质,如油菜、菠菜、莴苣、无花果等应尽量少吃或不吃。

“以东方人的肤质来说,日常美白保养只要选用SPF值在8-15的防晒品,并不需要太高的防晒系数。”姜宁说,只有在从事游泳、打球等户外活动或在炎热夏季的时候,才用SPF值在15以上的防晒品,来抵挡紫外线对肌肤的损害。如果一味地追求高防晒系数,反而会造成肌肤不必要的负担。一般做户外活动时,为持续保持防紫外线的效果,每2到3小时就需补抹一次。游泳后更应随时擦干水分,重新涂抹防晒霜。