



夏季养脾正当时

夏季是一年中脾胃最脆弱的时候，脾胃疾病最是多见，但夏季又是养脾胃的最佳时机。中医认为，脾胃为后天之本，是人体气血生化的关键，人体所有生命活动都有赖于脾胃的运行。一旦脾胃受损，就会多病。在夏天这个养脾的关键时期，可以吃些绿豆、莲子、丝瓜、陈皮、鸭肉、鲫鱼等，结合健脾、祛暑、化湿等方法进行综合调补。多吃薏仁、茯苓和粳米煮的粥，也能起到滋养脾胃的作用。容易便秘的人要减少久坐，多吃绿叶蔬菜，增加膳食纤维的摄入量。另外，脾胃喜温不喜冷，夏天饮食上不仅要少吃生冷的食物，穿衣时也要注意上护脾胃，中护肚脐。

记者 刘威



值班主任·陈玲
编辑·刘威
版式·蔡廷
校对·金鑫Q

本版图片均为资料图片

烈日炎炎 防晒的这些细节要谨记

记者 刘威

防晒是夏日里热议不衰的话题。防晒不只是防晒黑晒伤，更是防止长期的紫外线照射引发皮肤老化等慢性疾病。很多人都知道炎热夏季户外活动防晒霜不可或缺，但是让很多人疑惑的是钱没少花，也认真涂抹了防晒霜，却还是晒黑晒伤了。其实，防晒是个技术活，绝对不是每天出门前抹一遍防晒霜这么简单的事！本期，一起来听听银川市中医医院皮肤科副主任医师雪彦锋讲讲防晒的这事儿吧！



1 了解紫外线，再选防晒品

上周，市民李女士带孩子去户外玩，由于当天没有出太阳，所以她没有涂防晒霜。结果回到家后，李女士的面部皮肤出现明显的片状红斑，并感觉到阵阵刺痛。她连忙前往医院皮肤科就诊。“明明是阴天，没有太阳，为什么晒成这样？”李女士表示疑惑。

对此，雪彦锋介绍，其实晒伤皮肤的并不是太阳，而是紫外线。在导致皮肤老化的所有外源性因素中，紫外线的伤害性是最大的。

紫外线分为长波、中波和短波。长波紫外线简称UVA，穿透力最强，不仅可以穿透玻璃，而且80%的长波紫外线可到达真皮层，会使皮肤变黑、产生皱纹、松弛、衰老，甚至还会引发炎症。即便是在阴天、雨雪天没太阳时，长波紫外线依然可以穿透云层，长

驱直入。所以看似不起眼的阴天，同样需要防晒。防护UVA的防晒霜一般用PA+标明，“+”越多提示防止晒黑的效果越好。

中波紫外线简称UVB，主要由表皮吸收，可以到达真皮浅层。UVB虽然相对较弱，但依然会造成皮肤的红斑、红肿等，也会对眼球造成较大的伤害。防护UVB的防晒霜用防晒系数SPF标明，SPF值越大，防晒效果越好。正常情况下，大部分UVB可被臭氧层吸收，同时可被玻璃、遮阳伞、衣服等物品阻隔。

短波紫外线简称UVC，被大气层顶端的臭氧层几乎完全吸收。“因此，防晒黑主要是防UVA，防晒红主要是防UVB。目前市场上的防晒产品多数能同时防护UVA和UVB，只是防晒等级不同。”雪彦锋表示。

2 选防晒霜需注意几点

常见的防晒霜分为物理防晒霜、化学防晒霜、混合性防晒霜三种。物理防晒就像戴了一层面具，使紫外线不直接接触皮肤，以此对皮肤起到屏蔽保护作用。敏感肌、孕妇、哺乳期妇女最好使用物理性防晒霜。化学防晒是对紫外线进行吸收来达到保护皮肤的目的，敏感肌肤不建议使用。混合性防晒霜兼顾了二者的优点，现在市面上大多是这种类型的防晒产品。

可根据所处环境和皮肤类型选择防晒霜。比如夏季户外活动时，建议大家使用SPF30/PA+++++以

上的产品，如果长期待在办公室面对电脑，只需使用SPF15/PA++的产品就足够。

偏白肤色者重点需要防晒红，除了必要的硬防护外，可以选择含SPF较高的防晒产品。肤色较深者重点需要防晒黑，除了选择较高UPF的防护服，还需要挑选含PA较高的防晒产品，防止晒黑和皮肤衰老。

雪彦锋同时提醒，防晒霜一定要在出门前20分钟涂抹，出汗、游泳后也需要及时补涂防晒霜，游泳者可以选择防水的防晒产品。

3 去年的防晒霜今年能接着用吗？

又到了防晒季，有些人发现去年买的大瓶防晒霜还没用完，想着今年正好接着用。防晒霜保质期一般为三年，是不是防晒霜只要没过保质期，就还有防晒效果呢？

对此，雪彦锋认为，事实上，防晒说明书的保质期时间一般指的是在没有打开的情况下，一旦打开，其防晒剂和空气接触后极易氧化和挥发，防晒效果也会大打折扣，建议一支防晒霜的使用时间最好不要超过四个月。

4 晒后修复注意“三步法”

如果没有及时处理和修复晒伤的肌肤，很有可能会留下隐患。以下三步晒后修复方法值得收藏。

镇静舒缓：晒后通常会感觉皮肤火辣辣的，甚至会发红起皮，这是因为皮肤长时间暴露在高强度紫外线下，肌肤水分严重流失。这个时候需要快速镇静一下肌肤，一般可用毛巾包裹冰块冷敷皮肤，也可以用冰水洗脸。化了妆不方便洗脸，建议夏日外出时携带一瓶保湿喷雾，肌肤晒后喷一喷，可以即刻起到镇静作用。

补水修复：肌肤得到镇静舒缓后，还要快速补充丢失的水分，但仅靠喷雾补水是远远不够的。所以，我们要做好第二步，补水修复。推荐大家使用喷雾后，再使用具有修复功效的补水产品。

持久养护：晒后皮肤脆弱，所以还要注意持久养护肌肤，增强肌肤耐受力。

小贴士

夏季防晒别忘了眼睛和头发

多数人只知道紫外线对皮肤的“杀伤力”，却不知道阳光中的紫外线对眼睛的伤害也不容小觑。“户外过强的紫外线可能对儿童的眼睛结构造成损害，可能使儿童在成年后更容易患上白内障、翼状胬肉、睑裂斑等疾病。另外，由于儿童的瞳孔比成人更宽、晶状体比成人更清澈，紫外线更容易对视网膜造成损害。因此，夏天儿童户外活动最好选择在树荫下，应戴好帽子和太阳镜，避免过强的紫外线损伤眼睛。”雪彦锋建议。

另外，夏天强烈的紫外线也会阻断发丝中蛋白质的链状结合，使蛋白质的链状断裂，令毛鳞片翘起、剥落，从而让头发变得脆弱、易断。所以夏日出门时一定要带好防晒工具，尽可能减少头发与紫外线的直接接触。