

“武装到头发丝”的防晒装备依然没阻止你晒黑？ 你可能不知道—— 硬核防晒遵循 ABC

防晒衣、防晒帽、防晒手套、防晒冰袖、防晒袜、防晒口罩……进入炎热的夏季，人们“武装到头发丝”的防晒装备一个比一个“硬核”，从头到脚的防晒越来越普及。

为什么现代人这么注重防晒？从头到脚全副武装的防晒，到底有没有必要？如何选择科学有效的防晒方式？对此，海南省皮肤病与整形外科医院整形与皮肤外科主任吴伟伟为读者讲解。



提醒

防晒是个伪概念？ 补维D与防晒，二者可兼顾

在老一辈的印象中，防晒是个伪概念。“千百年来人们都晒太阳，我们老一年轻的时候天天在大太阳下干活，都是皮肤黝黑又健康，没见过几个因为晒太阳得皮肤癌的。更何况，晒太阳还补充维生素D。”家住海口的张大妈认为，现在的年轻人太娇气。

海南省皮肤病与整形外科医院整形与皮肤外科主任吴伟伟说，研究发现，皮肤癌的发生跟光照时长有关，很多人年轻的时候晒太阳多，其危害可能不是即时的，而要成年后才体现出来。随着医疗技术的突飞猛进，如今人类寿命越来越长，因此长年累月的阳光照射，年轻时的损伤再小，也架不住长时间的积累，所以如今才会有那么多皮肤癌患者到老年时期发病。

所以，现代人出门做好防晒措施是至关重要的。如果我们担心晒太阳不足，会减少维生素D产生，也可以通过食补来解决。鱼肝油、肝脏、奶酪、鸡蛋黄都可以。此外，还有更直接有效的方法，就是直接补充维生素D的口服制剂。

提醒

只有阳光下需要防晒？ 驾车、室内、阴天都需要注意防晒

“如果做了全身的防晒措施，还是晒黑了，说明还是没有做到科学防晒。”吴伟伟解释，防晒不到位的原因一般分为两种情况，一种是防晒产品的选择有问题，一种是该防晒的时候并未做到严格防晒，例如在车内，很多人误以为不用防晒，其实不然。

“一些驾驶者常常喜欢打开驾驶室一侧的车窗，驾车的时候最容易受到紫外线侵袭的部位有头、脖子、手臂。而多数驾驶者在汽车里，往往会忽视这些部位的防晒。”吴伟伟表示，汽车玻璃太薄，难以抵御紫外线中的长波黑斑效应紫外线(UVA)。长时间驾车，容易损害皮肤。因此，他建议驾驶者也要做好防晒措施。

人在屋中坐，也可能晒黑。吴伟伟表示，UVA是导致皮肤晒黑的主要原因，其穿透力相对较强，能穿透普通玻璃。

大太阳的时候要防晒，阴天环境是不是就不用防晒了呢？需要注意的是，UVA同样可以穿过云层，所以阴天也要做好防晒。

硬核

防晒衣与防晒霜哪个更防晒？ 防晒遵循 ABC

“除了皮肤要做好防晒外，眼睛更需要做好防晒。”海南省眼科医院副主任医师杨军提醒，紫外线的长期照射会增加患白内障的风险，加重白内障患者的病情，另外还可能对眼底视网膜的黄斑造成一些损伤。在紫外线强烈的情况下外出，可以选择佩戴能过滤掉紫外线的太阳镜来保护眼睛。

说到防晒，很多人首选防晒霜。吴伟伟说，作为专门用于防晒的护肤品，防晒霜绝对是非常重要的角色。不过，基于人们对紫外线的认识不断加深，防晒绝不只是靠防晒霜，从某种意义上说，防晒霜只是一个补充角色。日常生活中可遵循世界卫生组织提出的防晒ABC原则，即：Avoid 避光，Block 遮挡，Cream 防晒霜，在做好A、B这两种硬防晒

的前提下，可采用C，也就是防晒霜作为补充。

首先，避光不被晒到，是最好的防晒。“紫外线再强穿不透一堵墙，因此，最好的防晒是不被晒到。”吴伟伟建议，早上十点到下午四点之间应避免阳光直射，出门尽量要做好防晒措施。

其次，硬防晒是防晒的首选。所谓的硬防晒是指以伞、帽子、墨镜、衣物等硬件来遮挡紫外线、可见光甚至红外线的防晒方法。

第三，在必要时可涂防晒霜。防晒霜的防晒成分在某种程度上有一定的刺激性，尤其是对敏感肌不太友好。在外出郊游、野外登山时，硬防晒不方便的情况下，必须涂防晒霜，而且要使用足够的量。在海边玩的时候，应选择防水且高系数的防晒霜。

硬核

防晒霜系数越高越好？ 白衣服比黑衣服更防晒？ 答案是NO

防晒系数越高的防晒霜是不是防晒效果越好呢？吴伟伟说，防晒霜防晒系数高，通常意味着防晒霜中具有防晒作用的化学成分越多，其对皮肤的刺激或损伤可能就越大。因此，人们可以根据外出时间、户外场所、阳光强弱来挑选防晒指数匹配的防晒霜。如海边游泳、晒太阳时，建议选择SPF50，PA++++的防晒霜；逛公园、逛街时，可选择SPF30，PA+++的防晒霜。

“出门前15至30分钟涂抹足量的防晒霜于暴露在外的皮肤部位，可使其成分充分吸收以起到更好的防晒效果。”吴伟伟建议，受防晒产品涂抹量的限制以及摩擦、流汗

等会带走一些防晒霜，防晒霜真正起到的防护时间及效能要比产品说明上标注的低得多，长时间日晒下建议每隔两小时再次涂抹。

此外，科学防晒，产品的选择也至关重要。穿什么材质的衣服，选什么颜色的衣服，同样会影响防晒效果。

吴伟伟介绍，颜色越浅的衣服阻挡紫外线的的能力越差，黑色、深蓝色衣物防晒效果要比浅色衣物好得多。在购买防晒霜时，可以优先选择防晒系数较高的，如果没有标明防晒系数，可首选纯棉、深颜色、编织比较紧密的衣服款式。

(据《海南日报》消息)

封口贴强制“闭嘴” 能治睡眠张口问题吗？

睡觉时张嘴在日常生活中并不罕见，但其危害不容小觑，特别是孩童时期，入睡时是否正确呼吸直接关系到孩子的健康成长。因此，为了让孩子“闭嘴”，一种被称为“封口贴”的东西正在家长圈热销。

现象

孩子睡觉张嘴， “封口贴”成很多家长的选择

“近一年孩子睡觉总是爱张嘴，还经常流口水。网上看了很多攻略，说‘封口贴’好用，就买回来给他试试。”市民张女士的儿子今年7岁，除了张嘴睡觉、流口水之外，还有一点上牙龈外露的情况。因为担心以后会龅牙，张女士表示，她会在等儿子睡着的时候给他贴“封口贴”，夜里也不会掉，他自己也感觉不到，想就这样坚持一段时间，看能不能改掉这个毛病。

一直以来，网络上流传着“睡觉时张口呼吸会让人变丑”这一说法。为了强制让孩子“闭嘴”，“封口贴”早在不知不觉中畅销于很多家长之间。记者在电商平台发现，这些“封口贴”大多使用“口呼吸矫正”“防嘴巴呼吸神器”等标签标识，月销过万的产品不在少数，价格也大多不到一元/片。随便点开几个评论，基本都是宝妈们为了纠正孩子口呼吸而购买使用。

此外，还有家长将孩子张口睡觉的情况发布在社交平台，引发了不少的群体焦虑。有网友跟帖：发现自己的孩子有口呼吸的情况，去医院做了检查，切除腺样体之后已经在用鼻呼吸了，但是因为之前习惯性的张嘴，现在还有张嘴睡觉的情况发生，所以用了“封口贴”，效果还在观望中。

建议

使用“封口贴”不可一概而论， 首先要查清病因

睡觉时张口，真的会让孩子越来越丑吗？“封口贴”能解决睡眠张口问题吗？南京市儿童医院耳鼻喉科副主任医师谢利生表示，一些孩子出现睡眠张口是由于面部颌骨发育及面部神经肌肉协调障碍有关。“比如颌骨变长、牙颌畸形、上前牙突出、嘴唇变厚外翘、咬肌功能障碍等，都会让孩子嘴巴合不拢，这时候应该去口腔正畸科检查，根据患儿年龄、畸形原因及畸形情况制定相应的矫治方案。封口贴作为正畸的辅助器具仅对部分儿童有一定的帮助。”

而且封口贴也不能随意使用！前不久，“孩子爱张嘴睡觉被贴封口贴险缺氧”的话题就引起了热议，江苏常州一名5岁男童因经常鼻塞，爱张嘴睡觉，家长给他买了“封口贴”，使用之后结果孩子呼吸更加困难。经查，男童的腺样体肥大，必须进行手术。

谢利生医生解释，正常情况下，我们一般通过鼻腔呼吸，因为鼻炎、腺样体肥大等情况导致孩子鼻腔、鼻咽腔通气道变窄，从而出现鼻腔呼吸不足，需要通过嘴巴进行代偿性张口呼吸，这时候如果通过外部力量来强行封住嘴巴，阻断代偿张口呼吸途径，容易加重呼吸困难，引起睡眠低氧血症。因此对于睡眠张口儿童必须要到医院检查，排除下鼻道通气障碍情况。

谢利生医生说：“如果长期张口或者用药保守效果欠佳，需要进一步排除扁桃体腺样体肥大等因素，可以通过手术切除肥大的扁桃体腺样体等方式，达到改善咽腔、扩大通气的效果。”

(据《扬子晚报》消息)