

爱肤防晒：一堂全民健康“必修课”

新华社记者 李恒

随着夏季紫外线辐射增强，科学防晒又成为热点话题。

5月25日是全国护肤日。权威专家提示：防晒绝非仅仅是为了美观，更是预防多种皮肤疾病的关键举措。从抗老化到防癌变，爱肤防晒应成为全民健康“必修课”。

防晒从娃娃抓起

北京大学第一医院副院长、国家皮肤与免疫疾病临床医学研究中心主任李航指出，皮肤老化主要分为自然老化和日光老化。自然老化是随着年龄增长不可避免的生理现象，日光老化从青春期就开始积累，60岁以后会有显著性差异。

日光老化主要来自紫外线的伤害，其中长波紫外线能够深入皮肤真皮层，导致皮肤变黑，还会破坏胶原蛋白和弹性纤维，加速皮肤老化；中波紫外线主要作用于皮肤表皮层，是引起皮肤晒伤、红肿、疼痛的“元凶”。

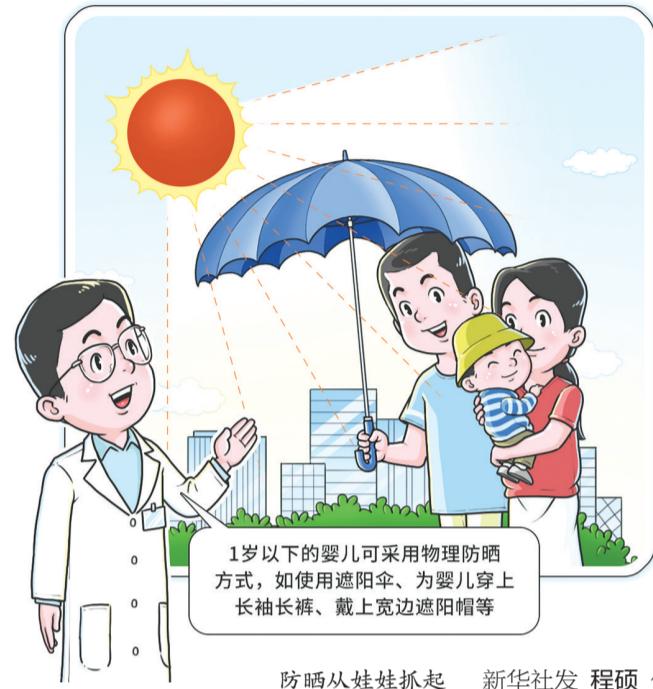
“虽然晒太阳有助于钙质吸收，但防晒必须从娃娃抓起。”李航强调，1岁以下的婴儿皮肤娇嫩，对化学物质的耐受性较差，如需防晒，应避免使用防晒霜，可采用物理防晒方式，如使用遮阳伞、为婴儿穿上长袖长裤、戴上宽边遮阳帽等。1岁以上的孩子可逐渐开始使用标注适用年龄的儿童防晒产品。家长在给孩子使用防晒霜前，应进行过敏测试。

专家特别提醒，气雾型防晒霜虽然使用方便，但存在误吸风险，且可能存在颗粒状物吸入性肺炎风险，尤其对于呼吸道较为敏感的儿童来说，吸人气雾型防晒霜可能会引起咳嗽、呼吸困难等不适症状，应慎用。

美白焦虑或致过度防护

“许多女性为了追求美白，存在过度防晒现象。”北京大学第一医院皮肤性病科副研究员赵嘉惠指出，紫外线防护是为了预防皮肤疾病和老化，属于健康刚需，而美白产品属于美容范畴，旨在改善皮肤色泽，提升外在形象。

对于进行医美项目的人群来说，术后防晒不可少。赵嘉惠说，像激光、光子嫩肤等医美项目，在治疗过程中会暂时破坏皮肤屏障，使皮肤变得更加



防晒从娃娃抓起 新华社发 程硕 作

敏感脆弱。若术后忽视防晒，紫外线很容易刺激皮肤，引发色素沉着，影响治疗效果。应首选物理防晒方式，待皮肤恢复一段时间、屏障功能逐渐完善后，再根据需要叠加使用化学防晒产品。

北京大学人民医院皮肤科主任医师陈周说，中波紫外线可助力人体合成维生素D，对皮肤和骨骼健康意义重大，缺乏维生素D可能引发骨质疏松症，损害身体健康，适当接受日光照射是有益处的，可选择不晒脸部，晒晒胳膊、腿等部位，每天晒20分钟左右即可。

专家也提醒，长波紫外线具有很强的穿透力，能够穿透云层和玻璃，因此，即使在室内、阴天或冬天，皮肤也会受到一定程度的紫外线辐射，不能忽视防晒工作。

防晒不足或成皮肤肿瘤诱因

近年来，皮肤肿瘤发病率持续上升。中国医学科学院北京协和医院皮肤科主治医师王海蒙指出，紫外线辐射是诱发皮肤肿瘤的关键因素之一，对

于已确诊患者，科学防晒不仅是预防复发的核心措施，更是降低新发皮肤肿瘤风险的重要手段。

专家介绍，皮肤肿瘤种类繁多，从细胞来源看可分为上皮来源肿瘤和非上皮来源肿瘤两大类。其中，基底细胞癌、皮肤鳞状细胞癌和皮肤黑色素瘤与长期日晒关系密切。患者通常因皮肤异常病灶首诊于皮肤科，通过活检明确诊断后，再根据分型及分期转至外科、肿瘤科等进行专科治疗。

与普通人群相比，皮肤肿瘤患者的防晒需从“基础防护”升级为“治疗级防护”。王海蒙建议，患者应避免上午10点至下午4点的强紫外线时段外出，严禁日光浴或美黑行为；全年需无间断防晒，阴天或室内也需防护；选择高倍广谱防晒霜，并每两小时补涂一次。此外，患者需定期自查皮肤变化，每年接受专业检查。因部分抗癌药物会增强皮肤光敏感性，接受化疗、靶向治疗的患者应详细了解药物光敏性，必要时调整外出时间或加强防护等级。

新华社电

预防中风 尽早识别救治是关键

新华社电（记者高爽）5

月25日是世界预防中风日。医生表示，尽管中风发病急、病情进展迅速，但也可防可治。

中风，学名叫脑卒中，是一种突发性脑血管疾病，具有高发病率、高致残率和高死亡率等特点。“脑血管如同城市水管，一旦堵塞，下游脑组织会在4.5小时内发生不可逆坏死。”辽宁省沈阳市第一人民医院神

经内科主治医师李婷说。

中风有哪些症状？李婷介绍，如患者出现面部不对称、肢体无力、言语不清、突发严重头痛、单眼视物模糊等症状，应立即就医。

目前针对中风最有效的急救手段是到医院进行动静脉溶栓治疗。因其病程极快，需要医患共同构建识别、转运、决策、治疗的黄金救治链。李婷说。

介绍，针对发病4.5小时及以内的非出血性脑卒中人群，一般采取静脉溶栓；而错过4.5小时黄金救助时间窗、大血管闭塞或静脉溶栓无效的患者，则要采取动脉取栓等治疗方案。

“针对中风患者的救助是一场与时间的赛跑，每一分钟都很重要，掌握快速识别和应急处理方法可为患者争取更多生存和康复机会。”李婷说。

空腹运动更减肥？暴汗服能燃脂？

专家提示避免误区

新华社电（记者温竞华）当下正值全民营养周，今年的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”，倡导大众通过饮食摄入和运动锻炼的双向调节实现健康体重。然而，一些常见的运动误区可能让减重效果适得其反，甚至给健康带来危害。对此，记者采访了运动专家，围绕公众关心的问题给出解答。

——高强度间歇训练(HIIT)减重更有效吗？

北京体育大学运动人体科学学院教授邱俊强说，HIIT在改善肥胖人群的心肺功能、身体组成和心脏代谢危险因素方面是有效的，在降血压和改善胰岛素抵抗方面与传统的耐力持续训练一样有效，目前还缺乏证据证明HIIT比传统的有氧持续性运动更有效。超重肥胖者进行HIIT前，有必要进行健康筛查。

——空腹运动更减肥吗？

邱俊强说，对超重和肥胖人群来说，空腹运动弊大于利。在体内糖储备不足的情况下，脂肪代谢会加强，但脂肪供能效率低，为满足运动时的代谢需要，蛋白质分解会加剧，造成肌肉分解。

“在低血糖的情况下运动还会带来多种健康隐患，如脂肪代谢紊乱、疲劳感增强、大脑能量供应不足、血细胞供能不足导致细胞破坏增多、免疫细胞营养不足造成免疫力低下等。”邱俊强说。

——穿暴汗服运动真能燃脂吗？

“这个说法不仅错误，而且很危险。”邱俊强说，穿暴汗服运动，减掉的体重主要是水分，脱水会造成核心体温升高，引发运动性热病，严重时会危及生命。超重和肥胖人群对热的耐受力弱，更不应该通过脱水来减重。

——“周末勇士”的运动习惯是否推荐？

一些上班族工作日没有时间锻炼，便利用双休日集中进行中高强度的、运动量特别大的运动，被称为“周末勇士”。但专家提醒，不建议采取每周仅高强度锻炼1—2次的运动计划。

“平时不运动的人偶尔进行高强度运动，运动期间或运动后急性心肌梗死的风险是规律锻炼者的50倍。尽管科学证明这种锻炼也可以获得健康益处，但是不规律的锻炼会增加运动者发生骨骼肌损伤和心血管意外的风险。”邱俊强说。

专家表示，与生物钟同步、循序渐进的规律性运动，可以科学有效提升运动效果。

北京体育大学体能训练学院副教授鲍克建议，选择早晨或傍晚皮质醇水平较高时段进行锻炼，此时肌肉力量和耐力表现最佳，能提升20%—30%的运动效能；采用“3+1”训练周期（3周渐进负荷+1周恢复），配合超量恢复理论，可使肌纤维在48—72小时修复期内完成蛋白质合成，实现体能阶梯式增长；建议每周进行至少3次的运动，让身体习惯锻炼，进一步提升身体素质。

那么，哪种运动对肥胖者更友好？邱俊强说，有氧运动如步行、使用跑步机或固定式自行车、游泳等，都适合超重肥胖人群，对心血管也有好处。不能忍受负重运动的骨关节炎患者应考虑游泳或水中运动疗法等运动，锻炼力量和心肺的同时对关节有舒缓作用。



避免运动误区 新华社发 徐骏 作

招募启事

原长治市淮海集贸市场现已提档升级，新建地上建筑五层，面积28000平方米，现面向社会公开招募具有专业资质与丰富经验的商业综合体运营管理服务机构，诚邀符合条件的团队参与合作，也可整体出租。

洽谈电话：18835585556

长治市淮海房地产开发有限公司
2025年5月26日