健康关注

夏天来了，你最担心什么？“被晒黑、晒伤！”夏天骄阳似火，一定要做好防晒工作，防晒的目的是防止紫外线对身体造成伤害。虽是老生常谈，但夏季防晒依旧马虎不得，就让我们一起来看看防晒要注意哪些方面。

夏季防晒注意啥？

孙丽蕴

现象

日光中的中波紫外线可以引发皮肤急性炎症反应，表现为日晒红斑；即晒后2至7小时日晒部位出现红斑、肿胀，重者发生水疱、自觉灼痛，12至24小时达高峰，数日后红斑消退，出现脱屑。多见于至海边或高原游玩后引起的日晒伤，皮肤白皙的人更易发生。

长期日光照射还会加速皮肤衰老，表现为光暴露部位皮肤粗糙、皱纹增多和色素加深，皮肤弹性降低，毛细血管扩张或增生、红斑形成，称为皮肤光老化。

皮肤受到紫外线照射后，不但可以引起皮肤光变态反应，还可以导致免疫系统的功能异常，引起红斑狼疮及皮肌炎等结缔组织疾病诱发或加重。

而长期、严重的日光照射甚至会引起DNA变性，破坏脂质、蛋白质，导致基底细胞癌、鳞状细胞癌、恶性黑素瘤等皮肤肿瘤。

防晒化妆品每天外用一次不够

暴露日光15至30分钟前在暴露部位使用遮光剂，主要为面、手背、双上肢、颈部等所有光暴露部位。涂抹尽量均匀，并要具有一定的厚度，涂搽量以1分硬币大小产品涂敷于全面部为宜。

外出后应每隔2至3小时重复涂抹。如游泳、擦洗、过分的出汗和摩擦等剧烈活动后宜重复使用遮光剂。

过敏体质人少吃光敏性食物

食用了较多的光敏感性植物，并经强烈日晒后引起的严重光变态反应性皮肤病，称为植物日光性皮炎，发生在少数过敏体质人群中。

植物日光性皮炎好发于夏季。常见的光敏感性的植物有灰藜、芹菜、苋菜、紫云英、小白菜、油菜、菠菜、无花果、野菜、酸菜、苦菜、野生油菜、荠菜、野木耳、柠檬、豌豆、芒果、雪里蕻、刺槐花、白杨树叶等；泥螺等动物；光敏性药物如四环素、喹诺酮类抗生素、雌激素类、噻嗪类利尿剂、马来酸氯苯那敏、苯海拉明等抗组胺药、维A酸以及中草药如独活、白芷、补骨脂、荆芥、防风、白鲜皮等也容易诱发光敏感。

误区

防护系数越高越好？

在防晒化妆品上会标识有SPF、PA字样。

SPF，指的是UVB段紫外线日光防护系数，评价防晒化妆品防止皮肤发生日晒红斑的能力。SPF值越大，防日晒红斑效果越好。

PA，指的是UVA防晒系数：是评价防晒化妆品对皮肤晒黑的防护指标，根据所测PFA值的大小，标识产品防护UVA的等级（PA），以反映产品防护UV晒黑的能力，标识方式：当PFA值<2，不得标识UVA防护效果；当PFA值为2至3，标识PA+。

防护系数的选择要合适，不要盲目选用高系数的防晒化妆品，因为防护系数越高，产品引起局部皮肤刺激的可能性也越大。大部分防晒化妆品含有紫外线吸收剂（化学性防晒）和紫外线反射剂（物理性防晒）。紫外线吸收剂是利用其分子本身的特性来吸收紫外线，再将紫外线以热量的形式释放出去。紫外线反射剂则采用了不透光粉体覆盖肌肤，在肌肤表面形成保护膜，通过反射，散射紫外线，从而对人的皮肤起到保护作用。

目前评价防晒化妆品的功效多数采用防晒指数（SPF、PA）表示，但需要注意的是，并非指数值越高越好。过高则意味着在该产品中大量使用了紫外线吸收剂和反射剂，而过高含量的吸收剂和反射剂，会带来皮肤刺激、过敏等不良反应和使用上的不适感。

问题

哪种防晒方法更好？

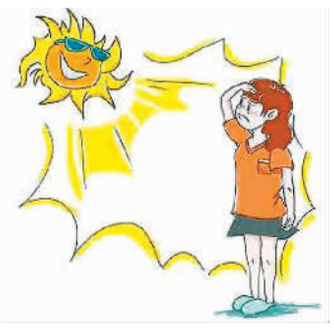
遮阳伞、太阳帽和衣物等织物产品可直接遮挡日光。织纱密度越高、颜色越深或加有防晒涂层，其紫外线吸收能力就越强，防晒效果越好。

遮阳伞防晒，宜选择具有抗紫外线标志的伞，伞面要纺织细密，且不宜选择晴雨两用伞。这是因为防晒伞用作防雨，雨水会冲刷掉防晒伞上的防晒涂层，导致防晒效果下降。一般认为同样条件下，颜色越深的遮阳伞抗紫外线性能越好，所以防晒伞最好选择黑色、藏青色、深绿色伞面而非浅色系的遮阳伞。

遮阳帽最好选择宽檐帽、草帽或棒球帽。

阳光强烈时，适宜穿深色长袖衣衫。浅色衣服只反射热度，阻隔紫外线作用并不强。穿黑色、红色、紫色的棉质衣服防晒作用较好。

（北京中医医院皮肤科）



链接▶▶▶

提醒

避光　夏季中午11时至2时是紫外线强度最高的季节和时段，对肌肤的伤害也最大；海拔越高，紫外线强度越强；海边沙滩、雪地、城市高层建筑的墙面或幕墙玻璃、汽车窗玻璃、地面硬化，如沥青、水泥路都会反射紫外线，从而增加紫外线强度值。室外活动要注意规避紫外线强度数值高的时段和地点，或在树荫、山坡阴面从事户外活动。

对重度光敏的患者而言，极少量的光线甚至室内照明的荧光灯也可引发皮疹，因此患者要尽可能减少任何接触光线的机会。急性发作阶段只能待在室内，床远离窗户；悬挂遮光效果好的窗帘，室内照明应用白炽灯，不用灭蚊灯等发射紫外线的仪器。

饮食　绿茶茶叶中主要活性成分绿茶多酚等具有促进微循环、抗氧化、抗炎症以及抗癌的作用，　对抗由于阳光辐射在体内生成的自由基从而防光抗光。

番茄是最好的天然防晒护肤食物，其主要成分番茄红素具有良好的抗氧化作用；熟番茄比生番茄效果更好。胡萝卜中的β胡萝卜素能有效阻挡紫外线。西瓜既可以补充夏季人体水分的损失亦有多种皮肤生理活性的氨基酸，对面部皮肤的滋润、营养、防晒、增白效果均较好。

医药指南

正确降压四基本原则

玉　晓

以“降压，就要稳稳哒”为主题进行的公益宣传近日举行。中国心血管健康联盟的多位心血管健康领域的专家呼吁，高血压患者要充分了解血压变化的复杂性以及短时间降压内降得过快、过猛可能带来的严重后果，鼓励患者掌握正确降压理念和用药规范，合理降压，明确“正确降压四大基本原则”：

原则一：高血压不能讳疾忌医，非药物治疗效果不是万能的

北京大学第一医院心血管病研究所副所长李建平教授表示，许多高血压患者在刚开始的时候，很难接受自己需要长年服用降压药，往往会采取静养、改变饮食、运动等方法调节血压，但是效果却并不理想。“高血压不能讳疾忌医，非药物治疗效果不是万能的，而且血压受情绪和外部因素影响很大，一旦控制不住，会导致很危险的后果。”李建平说，“特别是那些有高血压家族史的患者，更要引起重视，一旦错过最好的治疗时机，不仅加快高血压进展，还会对身体其他器官造成无法挽回的损害。”

原则二：降血压太快太猛可能出“大事”，降压就要稳稳哒

北京大学人民医院心脏中心副主任孙宁玲教授结合事例指出，高血压是慢病，慢病还要慢治。但是许多患者并不知道降血压要缓慢平稳地降至正常，所以经常希望医生帮助其快速降压。

她解释道：“冰冻三尺非一日之寒。高血压不是一天两天形成的，自然不能一天两天就降下来。如果血压突然一下子降下来，反而还会带来危险。特别是那些长年高血压的老人，如果降得太快极易发生脑梗塞，造成严重后果。”

孙宁玲强调，降压应该和缓，慢慢往下降。正常情况下，患者在服用降压药后，一般一至二周才能起效，四至八周血压降到目标值。

原则三：清晨血压是关键，覆盖24小时的长效药，一天一次平稳控制全天血压

上海交通大学医学院附属瑞金医院、上海市高血压研究所所长、高血压科主任王继光教授说，对于大多数高血压患者而言，清晨醒后开始日常活动的最初几小时内（通常在6时-10时之间）血压会达到一天中的最高峰值，清晨服药前也恰是降压药物效果最薄弱的阶段，因此心肌梗死、心源性猝死及脑卒中等心脑血管疾病多发于这个时间段。

王继光表示，造成患者清晨血压管理不当的原因，除了与其自身的病理生理学等因素有关外，还有药物使用的问题，很多患者所使用的降压药无法控制24小时血压。如果患者服用的是短效的降压药和所谓的“长效药物”，药效并不能持续24小时，在第二天清晨服药前药物浓度低下，药效薄弱，不能很好控制血压，导致血压波动。

王继光建议患者使用真正长效且每日服用一次即可以控制24小时血压的药物。服用这类长效的降压药物，作用时间长，减少血压波动，一天一次就能平稳控制好24小时的血压。有些长效药物半衰期长达50小时，可以涵盖偶尔漏服，最大程度减少血压波动。而短效药物作用的时间很短，服药间隔也短，服药麻烦的同时，不能有效控制全天血压波动。

患者如何能知道什么药是长效？什么药是短效？有个很简单直观的办法，就是看说明书中药物的半衰期，半衰期越长，药物作用时间越长，就越长效。半衰期至少要大于24小时才能有效控制清晨时段血压，帮助高血压患者平稳安全度过清晨血压高峰时段。

原则四：　降血压是长期工作，坚持服长效药心脑血管获益大

卫生部北京医院心内科副主任汪芳教授指出，很多患者都存在吃药不坚持的问题。她强调，间断服药，引起血压波动更危险，降压就得长期坚持服药。

汪芳提醒，无须担心降压药有“毒”，因为绝大多数降压药都是经过大量的临床研究和临床实践验证的，选择有心脑血管获益证据的“安全有效”的降压药物，长期服用，可保障心脑血管健康。她表示，只要确诊了高血压，无论有没有症状，是否感觉到头晕，都要根据医生建议按时服药，一定不能随便停药。停药极易造成血压波动，对心血管造成损伤。对于高血压患者来说，只有坚持服用长效药物，平稳控制好每一个24小时的血压，才能真正管理好血压，更好地预防心梗和脑卒中的发生。

医说新语

中国听障者助听器佩戴率不足5%

曲桂林

根据世界卫生组织估计，全球约有3.6亿听力障碍者。据2006年全国第二次残疾人抽样调查显示，中国残疾性听力障碍人群达到2780万。北京听力协会书记兼副会长王树峰近日表示，目前估计中国残疾性听力障碍人士已达7200万，而对助听器技术的应用不到5%。

王树峰说，在7200万听障人士中，0至17岁儿童约有50万，中青年约有1150万，老年人数量最多，约有6000万。随着助听器技术的不断创新和成熟，越来越多的听力障碍人士得以享受声音带来的喜悦。然而，听障人士的需求也在不断变化。

王树峰表示，助听器验配服务是听障人士重获新声的必要技术手段。中国助听器佩戴率不足5%，而发达国家的佩戴率约为30%。中国有1.5万助听器技术相关从业人员中，约有5000人取得职业资格证书。

王树峰强调，听障人士面临着语言交流障碍、工作机会减少、生活质量下降等困难。所以，中国听障用户对助听设备的需求越来越个性化，对验配服务的要求也越来越高，这也对听力行业提出了新的要求。

健康互联网

中国居民10年里超重率增近3倍

旭　静

一项最新公布的调查显示，全球22亿人体重超标，占人类总人口约1/3，其中8亿人肥胖，包括1.08亿儿童。在近日举行的中国人体重控制研究课题发布会上，中国社科院食品药品产业发展与监管研究中心主任张永建指出，肥胖既是关乎个人健康的重大问题，也是关乎社会经济负担的社会问题和经济问题。

张永建说，中国人体重控制研究课题组通过对比1992年至2002年的全国营养调查数据发现，在这10年间，中国居民超重率增加了近3倍，肥胖率增加了近4倍。

根据调查，在世界人口数量居前的20个国家中，美国青少年肥胖率最高，为13%，埃及的成人肥胖率最高，达35%。全球的儿童肥胖率为5%，成人肥胖率为12%。按照医学界的通常界定，BMI（身体质量指数）是衡量肥胖或体重超标的重要指标。身体质量指数介于25至300为体重超标，超过30为肥胖。

麦肯锡全球研究院2014年发布的报告将肥胖对国家经济的影响等同于武装冲突和烟草，而且大于酒精和气候的变化。英国广播公司的数据表明，世界上现约有三成人口超重或肥胖，到2030年，这个比例可能达到一半。

张永建强调，肥胖既是关乎个人健康的重大问题，也是关乎社会经济负担的社会问题和经济问题。肥胖的危害超乎想象。中国相关研究表明，超重可直接影响糖尿病、心脑血管疾病等多种疾病的发病几率。

健康资讯

北京医院千余人志愿捐献器官

由中国器官移植发展基金会、北京医院主办的“志愿捐献·生命永续—北京医院人体器官捐献登记主题活动”近日在北京医院举行。活动旨在将自愿捐赠过程中的“博爱、无私、友善”的理念传递给社会和公众，进而影响更多的人参与器官捐献，体会社会的温暖和大爱。目前已有千余人在北京医院做了志愿捐献器官登记。

图为由北京医院医务人员组成的合唱团在手语演唱《生死不离》。　　喻京英摄

燥热和虚证为何会致鼻出血？

王红蕊

鼻为肺窍，鼻根上接太阳经脉，鼻孔下夹阳明经脉，内通于肺，以司呼吸，鼻乃清虚之道，与天地相通之门户。鼻宜通不宜塞、宜息不宜喘、宜出气不宜出血者也。今乃衄血何哉：金匮谓热伤阳络则衄血，热伤阴络则便血。阳络者，谓躯壳之外，肌肉皮肤脉络之血，从阳分循经而上，则干清道，而为衄也。然则阳络者，太阳阳明之络脉也。盖太阳阳明，统走人身躯壳之外，阳络之血，伤于太阳者，由背上循经脉，至鼻为衄，仲景所谓春夏发太阳者是也。伤于阳明者，由胸而上，循经至鼻，仲景所谓秋冬发阳明者是也。

鼻衄，也就是鼻出血，是指由于鼻孔内的毛细血管脆弱，血管受到破坏后，血液从鼻孔里流出，“血从清道出于鼻，称为鼻衄”，是常见病症。主要由于肺、胃、肝火热偏盛，迫血妄行，以致血溢清道，从鼻孔流出而成鼻衄，亦有少数由精亏或气虚不摄所致者。鼻衄亦称为衄。鼻衄量多时，又称为鼻洪或鼻大衄。

鼻出血的原因非常多，鼻腔黏膜中的微细血管分布很密，也很敏感脆弱，容易破裂而致出血。幼儿常见鼻出血。当鼻腔过于干燥时，里面的毛细血管就会破裂，导致流血。从临床上来看，90%的流鼻血现象都属于血管破裂导致的血管性出血。对此，患者不用太紧张，大多数情况下可以自行处理，及时止血即可。也有全身因素引起的鼻出血，如血小板数量或质量异常，凝血机制的异常，亦或动脉压过高：如高血压、动脉硬化症、肾炎等。还有维生素C、K及微量元素钙等缺乏时均易发生鼻出血。一些严重的血液病也见反复的鼻出血，遇到这些情况时就应及早就医。

从中医学的角度来说，流鼻血的成因可分为燥热及虚证两类。肺经热盛，外感风热或燥热之邪，首先犯肺，邪热循经，上壅鼻窍，热伤脉络，血液妄行，溢于鼻中，故为鼻衄。《外科正宗》说：“鼻中出血，乃肺经火旺，迫血妄行，而从鼻窍出。”胃经积热，或因暴饮烈酒，过食辛燥，以致胃热炽盛，火热内燔，循经上炎，损伤鼻中阳络，血随热涌，妄行于脉外，而为鼻衄。肝火上逆，情志不遂，肝气郁结，久郁化火，或暴怒伤肝，肝火上逆，血随火动，蒸迫鼻窍，脉络受损，血液外溢，发为鼻衄。以上各种热证引起的出血都可以用“白虎汤”治之。白虎汤清气泄热，为清肺胃热之圣方；炒黄芩、炒栀子清肺胃热而止血；炒荆芥既可止血，又可散血中之伏火；桑白皮、地骨皮泻肺热；生地、丹皮清热凉血；白及、藕节凉血止血；枳实降气疏肝健脾。诸药合用，共奏清泻肺胃，凉血止血，降气疏肝之功。虚症多见脾不统血，久病不愈，忧思劳倦，饮食不节，损伤脾气，脾气虚弱，统血失司，气不摄血，血不循经，脱离脉道，渗溢于鼻，而致鼻衄。此种鼻出血可用“归脾汤”治之。此方由四君子汤和当归补血汤加味而成。方中以四君子汤补气健脾；当归、黄芪益气生血；酸枣仁、远志、龙眼肉补心益脾，安神定志；木香理气醒脾，使之补而不滞。全方具有补养气血、健脾养心及益气摄血的作用。可加仙鹤草、阿胶、茜草等加强其止血作用。

鼻衄除内服汤药治疗外，应结合局部用药治疗，以期及时止血。可选局部外用云南白药止血，也可用棉条蘸青黛粉塞入鼻腔止血。　（作者为北京市朝阳中医医院医师）

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈