“全副武装”防晒,为何反而伤了皮肤

近日,“自驾游女子因过度防晒引发面部过敏红疹”话题引发网友关注。盛夏时节,高温高湿双重叠加,闷热难耐,防晒已然成为市民日常护肤的必修课。而当下全网盛行“全副武装”极致防晒法,厚涂多层高倍防晒用品、佩戴密闭防晒面罩、包裹厚重防晒衣,成为很多人的防晒标配。湖南省财贸医院内分泌老年病科主任、副主任医师彭璠提醒,夏季防晒应兼顾防晒与皮肤透气性,因地制宜、分场景防晒,才是科学的护肤方式。



“全副武装”防晒,皮肤却被“捂坏”

夏季炎热,紫外线强烈来袭。为了防晒,不少人把自己裹得严严实实,遮阳伞、墨镜、防晒衣、防晒面罩等“物理遮蔽”产品成为不少人的出行标配。“我的防晒战袍安排上了”“不涂防晒霜,只靠防晒面罩+长袖防晒衣”“全副武装出门,晒黑一丝都不允许”……在社交平台上,不少网友分享“出门零紫外线暴露”的严密防晒穿搭攻略,“能遮多少遮多少”的心理使得许多人“裹”成了夏日街头的“防晒忍者”。

然而,裹得太严实可能引发痤疮、毛囊炎等皮肤问题,甚至因长期缺乏日晒影响身体健康。近日,一位女士在自驾游期间,涂抹防晒霜并佩戴帽子、口罩等严密包裹,形成了密闭不透气的防护环境。当晚,她的脸部开始发热泛红,次日晨起长出密集红疹,瘙痒明显。

皮肤到底是怎么被“捂坏”的?彭璠解释,很多人秉持“涂得越厚、遮得越严,防晒效果越好”的理念,将防晒霜、帽子、口罩、墨镜等防晒装备全部用上,全方位遮盖皮肤。但他们忽略了一个基础生理常识:皮肤是需要正常散热代谢的,无法长期适应闷热环境。高温天气长时间“全副武装”防晒,面部会形成密闭闷热环境,汗液、油脂无法正常排出,堵塞毛孔,长期附着在皮肤表面,加重皮肤负担。

“脸上长出密集红疹是一种皮肤刺激反应。湿热密闭环境会持续刺激面部皮肤,破坏皮肤屏障功能,引发红斑、丘疹、瘙痒等皮肤炎症。”彭璠说。

不科学的使用方式也会加重皮肤负担。过量厚涂防晒霜,不仅容易造成黏腻不适,其成膜剂、乳化剂等基质成分在湿热、皮脂分泌旺盛的环境下,可能加重毛囊口的堵塞风险,成为诱发或加重痤疮的“帮凶”。对于敏感肌肤,部分化学防晒剂还具有潜在刺激性,可能引发接触性皮炎。

此外,全身性的防晒会显著减少皮肤合成维生素D所需的中波紫外线(UVB)。如果经常进行严格防晒,应关注自身维生素D水平,可通过多摄入海鱼、蛋黄、强化奶制品或遵医嘱补充维生素D制剂来弥补,这对骨骼健康至关重要。

基础防晒“四大准则”,适配湿热气候

“结合南方特殊的湿热气候来看,盲目照搬极端防晒方式,不仅达不到理想防晒效果,还会堵塞毛孔、闷损肌肤,诱发过敏、皮炎等各类皮肤问题。”彭璠表示,不同于北方干燥暴晒天气,南方盛夏最大的特点就是高温+高湿,日常环境湿度常高于70%。空气湿度大,汗液蒸发速度变慢,皮肤毛孔、汗腺长期处于超负荷排汗、排油的状态,肌肤本就负担沉重。此时,若是涂抹质地厚重的膏状防晒,再穿戴密封性强、塑料质感的防晒面罩与防晒衣,相当于给皮肤裹上一层“密封保鲜膜”。毛孔被油脂、汗液、防晒产品层层堵塞,热量无法散出,垃圾无法代谢,短时间内就会滋生泛红、疹子、过敏性皮炎。尤其对于敏感肌人群而言,脆弱的皮肤屏障难以承受密闭环境,相比轻微晒黑,闷热引发的皮肤损伤修复难度更高、周期更长。

结合南方气候特征,彭璠总结出适配防晒核心原则,简单易记,兼顾防晒与护肤——

错时外出。上午10时至下午4时紫外线强度最高,也是皮肤晒伤高危时段,非必要尽量减少外出活动。

优选透气硬防晒。摒弃不透气的封闭式塑料面罩、无纺布全包面罩,优先选择UPF50+认证的冰丝、网眼材质防晒服饰,面料轻薄透气为第一标准。

精简防晒产品。无需盲目追捧超高倍数防晒,拒绝厚重糊脸的防晒膏。优先选择清爽水润的物化结合防晒霜,日常防晒使用SPF30(防晒指数)左右的防晒霜即可满足需求。

及时清洁减负。外出归家后一小时内,及时清洁面部与肌肤表面的防晒残留,做好基础保湿修护,让毛孔自由呼吸。

分人群定制方案,精准解决防晒问题

“防晒并非越严实越安全,过度密闭防护反而损伤皮肤。把控好防护分寸,兼顾防晒与透气,才是高效养肤的正确防晒方式。”彭璠表示,不同人群可以采取不同的防晒方式。

户外作业人群:长期露天作业,不要佩戴全包式不透气面罩,推荐搭配宽檐网眼遮阳帽+镂空冰丝袖套;防晒产品选用SPF30(防晒指数)具备防水防汗属性的轻薄防晒霜,每隔2至3小时补涂一次;午休期间及时擦拭面部汗液,条件允许可配备挂脖小风扇辅助散热;每隔两天使用保湿面膜舒缓修护受损肌肤,平衡水油。

自驾出游人群:汽车车窗可自主阻隔部分紫外线,无需将面部全身包裹严实;面部薄涂清爽型防晒霜即可,可给车窗加装防晒膜强化防护;颈部、手臂搭配镂空透气防晒护具;行车间歇停车休整时,及时摘除面罩、口罩,给肌肤透气缓冲,规避密闭空间内过度防晒引发皮肤过敏。

通勤上班族:这类人群仅上下班短途暴露在阳光下,无需叠加高倍防晒霜,日常外出撑一把防晒伞,就能满足基础防晒需求;室内环境紫外线不强,无需涂抹防晒产品,避免多余护肤品加重肌肤负担。

“防晒的核心目的是抵御紫外线灼伤皮肤,而非彻底隔绝空气、禁锢皮肤。”彭璠提醒,针对夏季湿热的气候,大家要摒弃极致防晒、盲目防晒的误区。轻微晒黑可后期修护逆转,但闷热诱发的脂溢性皮炎、过敏性红疹,往往需要一至两周才能痊愈。因此,因地制宜、因人而异,平衡防晒、散热与保湿三者关系,选择适合自身肤质、适配天气的防晒方式,才是夏季护肤的“最优解”。

(长沙晚报 杨云龙 周妙昱 陈思思)

健康教育 宣传专栏

被蚊子叮了痒到受不了!

肥皂水能帮你快速止痒

夏天蚊虫活跃,被叮咬后红肿瘙痒是常事。很多人第一时间翻找花露水、止痒膏,却忽略了家里最常见的一样止痒物品——肥皂。

肥皂水为什么能缓解瘙痒

蚊虫叮咬时,会向皮肤注入唾液,其中含有甲酸(蚁酸)等酸性物质,以及异种蛋白。前者直接刺激皮肤产生痒感,后者则触发人体过敏反应,促使肥大细胞释放组胺,引发红肿。

肥皂水的作用主要体现在两方面:一是酸碱中和。普通肥皂水呈弱碱性,可中和蚊虫唾液中的酸性成分,减轻化学刺激。二是清洁去污。肥皂作为表面活性剂,能清除皮肤表面残留的唾液蛋白和污物,减少过敏原持续刺激,降低继发感染风险。

需要说明的是,肥皂水主要用于早期清洁和初步舒缓瘙痒,而非根治瘙痒。美国皮肤科学会将肥皂水清洗列为虫咬后第一步处理措施,强调的是清洁创面、去除刺激物的基础作用,而非将其定位为唯一的止痒手段。

使用时机和方法

叮咬后尽早处理,此时毒液多停留在皮肤表层,肥皂水的清洁和中和效果较好。若已过数小时,毒液已深入皮下,肥皂水的作用则较为有限。

正确做法:选用无香精、无润肤添加的普通肥皂或透明皂,搓出泡沫后用温水稀释为淡肥皂水(无明显滑腻感),用棉球轻擦患处1-2分钟,保留3-5分钟后用温水洗净。水温以30℃-37℃为宜,避免过热加重红肿。

如果皮肤已抓破、渗液或起水疱时,不可使用该法,因为碱性液体可能刺激创面,加重炎症。需提醒,肥皂水仅为家庭应急措施。

若出现以下情况,应立即就医:叮咬后发热、头痛、乏力,需警惕蚊媒传染病;红肿48小时以上持续扩大、化脓或出现淋巴管炎红线;全身风团、胸闷、呼吸困难等严重过敏反应;婴幼儿眼唇明显肿胀,或糖尿病患者创面久不愈合。

(阳泉市卫生健康促进中心供稿)

夏天皮肤油腻冒痘怎么办?

近日,到医院就诊的痤疮患者显著增加。不少患者困惑:为何一到夏天皮肤越来越油腻,痘痘也越来越“猖狂”?专家表示,痤疮最关键的发病因素是皮脂分泌旺盛和异常的毛囊上皮角化。

夏季温度高,皮脂分泌更活跃,油脂扩散却受影响,紫外线损伤又能加重炎症反应,加上饮食、睡眠以及环境因素等,就会出现夏季痤疮加重的现象。中医认为,夏季的主气是“火”与“湿”,人体阳气浮越于体表,毛孔开泄,出汗增多,皮肤显得很油腻。若体内素有湿热,或饮食不节、作息紊乱,湿热之邪便会随汗液与皮脂共同郁阻于毛孔,形成粉刺、丘疹,脓疱。

如何改善皮肤出油、长痘症状?专家表示,注意温和清洁皮肤,可用清水洗脸或选择含氨基酸成分的洁面乳,避免使用强力皂基或磨砂产品,尤其不可频繁使用,以免损伤皮肤屏障;注意防晒,防止紫外线加重痘痘;注意调整生活习惯,少吃甜食和辛辣刺激食物,尽量不吃冰饮,以免损伤脾胃,可晚睡早起,注意“晚睡”指晚上11时前入睡;对于毛囊炎及脓疱皮疹,可外涂抗生素软膏抗炎。

中医外治方法则通过作用于体表经络和皮损局部的方法,与内治法配合,可加速皮疹消退,主要有两个方面:非药物治疗,每日按揉合谷穴(虎口处)与曲池穴(肘横纹外侧端),每穴按揉3分钟,每日按揉2次,有清热散风、通络消肿的作用,可作为日常辅助调理,严重的可做火针、围刺、穴位放血等治疗;中药湿敷,选用清热祛湿或凉血解毒类的中药,如金银花、野菊花、黄芩等,煎水湿敷患处,湿敷时注意温度不宜过高,鲜红皮疹处可冷湿敷,每次湿敷5至10分钟为宜,湿敷后应及时涂抹保湿霜。

如果面部出现大量丘疹、脓疱、囊肿结节,或伴有明显疼痛、发热等表现,说明病情已超出寻常痤疮的范围,单纯依靠饮食调理和日常护理往往难以奏效,应及时就医,采用中西医结合治疗。对于已形成囊肿或结节的患者,还可以配合火针、引流、皮损内注射、穴位注射等中西医办法。所有药物和治疗方案均需在医生指导下进行。

夏季冒痘虽烦恼,但这是身体发出的调节信号。顺应天时,从清湿热、调饮食、慎起居、畅情志入手,配合科学的治疗与护理,皮肤自然能恢复清爽。

(据长沙晚报)

夏季怎样午休更科学

夏季天气炎热,人容易疲惫犯困。一场午间小憩,能为身心带来片刻舒缓。然而,对于午睡,许多人心存疑惑:午睡时长应如何把握?趴在桌上睡能否解乏?为何有时午睡后反而更疲惫?针对这些问题,科技日报记者采访了相关专家。

北部战区总医院精神心理科主治医师黄鸿飞指出,午睡能够显著提升注意力与警觉度,调节情绪,减少易怒、冲动和情绪耗竭感。除此之外,午睡还可以降低交感神经兴奋度,让心率平缓下降、血压保持平稳,缓解日间应激压力,从而降低罹患冠心病等疾病的概率。

然而,午睡的益处是建立在科学时长之上的,不同年龄段需求差异明显。黄鸿飞介绍,学龄前儿童需要较长午睡时间以助力大脑发育,青少年和成年人以20分钟至30分钟为宜,老年人夜间睡眠较浅,午睡应严格控制在15分钟至30分钟。“成年人午睡不宜过久或过晚,否则容易干扰夜间睡眠,得不偿失。”他说。

山西白求恩医院神经内科副主任医师任刚补充说,并非所有人都必须午睡。夜间睡眠充足、白天精力充沛者完全可以不睡。如果夜间睡眠不足、白天困意明显,适度午睡是必要的,但必须严格控制时长,避免进入深睡眠。“午睡过长会使夜间睡眠碎片化,这是导致高血压、心血管疾病的重要危险因素。”他说。

对于午睡后反而更累的现象,任刚解释,一旦午睡超过30分钟,很容易进入深度睡眠,此时若被闹钟或外界突然唤醒,大脑无法快速切换至清醒状态,就会出现头晕、昏沉、乏力等不适。除此之外,午睡时间过晚(如下午3点以后)、午餐过饱过油、趴桌睡压迫神经等,也是导致午睡后更乏力的常见诱因。

任刚建议,午睡宜遵循“饭后适当活动再躺下”的原则,例如饭后散步半小时再小睡,或吃完饭20分钟后再午睡。此外,通过聆听引导音频进入深度放松状态,也能达到缓解压力、提升注意力的效果。 (据科技日报)