

提升皮肤抵御日晒能力 内调外养 远离晒伤



外出涂抹防晒霜,是减少晒伤的有效途径,平时也可从饮食方面入手,提高皮肤抵御日晒的能力。(CFP)

晒伤,医学上称为日光性皮炎,是皮肤受到夏季日光中波紫外线过度照射后,引发的局部皮肤光毒性炎症反应。预防晒伤,除采取外出涂抹防晒霜、佩戴太阳镜和宽边遮阳帽、打遮阳伞、穿防晒衣等防晒措施外,日常饮食调理也能增强皮肤对日晒的抵御能力。

应对情绪“中暑” 不妨试试这些方法

高温时节,有的人会感觉脾气变得暴躁,工作效率明显下降,这或许是情绪“中暑”了。

一方面,高温会使人食欲减退,造成营养不均衡;另一方面,由于出汗增多,人体水分大量流失,电解质失衡,大脑中神经递质发生改变,影响大脑神经活动。此外,蚊虫肆虐也会在一定情况下影响睡眠质量,这也是情绪“中暑”的诱因之一。

情绪“中暑”的人群情绪不稳定,行为容易过激;对于老年人和心脏病患者,高温及情绪波动容易导致心跳加快、血压升高,增加心血管疾病发作的风险。那么有什么简便易学的方法缓解不适呢?

穴位按摩 选择劳宫穴(握拳屈指时中指指尖处),既有清心除烦的功效,又可以治疗中暑。日常生活中可以用左手按压右手劳宫穴,持续2分钟,左右手互换再做一遍。

药膳调理 多吃百合、莲子等具有宁心安神功效的食物。也可以自制荷菊饮,即取干薄荷8克、白菊花12克,用沸水300毫升冲泡,加盖闷10分钟,每日一次。(邢佳)

A 合理饮食助防晒

常吃鱼可提高皮肤的防晒能力,起到类似于防晒霜的自然保护效果。西红柿富含番茄红素,有很强的抗氧化作用,每天食用可增强皮肤抵抗紫外线的的能力;富含维生素C的大枣、

西柚、柠檬、樱桃、石榴、猕猴桃、桃、西瓜、卷心菜、花菜、西蓝花、甘蓝菜,以及各类豆制品,均有益于皮肤健康,可辅助抵御紫外线,起到一定防晒作用。

若为过敏体质,要避免吃田螺、苜蓿、苋菜、芥菜、菠菜、马兰头、油菜、小白菜等光敏性食物,否则经阳光照射后容易发生过敏反应。

B 晒伤后护理措施

一旦皮肤晒伤,可根据皮肤受损程度,采取相应的家庭护理措施:

轻度晒伤(皮肤红肿、发热、疼痛) 如果肩膀、胸背部、下肢等部位晒伤,可用纱布吸饱冰凉的生理盐水或清水(以浸泡饱和但不滴水为宜),湿敷在晒伤处约20分钟,每2小时更换一次。也可外涂炉甘石洗剂、振荡洗剂舒缓肌肤。此外,可将

西瓜皮刮成薄片,敷在发红的皮肤上,让皮肤充分吸收西瓜皮的汁液,有助于缓解不适。

中度晒伤(明显水肿、灼热疼痛) 当晒伤部位出现红斑、明显水肿,且伴随持续性灼热疼痛时,可用冰牛奶湿敷。做法是将纱布浸泡于冰牛奶后敷在患处20分钟左右,每2小时更换一次。此法既能减轻灼热疼痛,又能促

使急性红肿消退。

重度晒伤(水泡破溃、渗出) 若晒伤处出现水泡并破溃渗出,可用1:2000浓度的黄连素水清洗局部,然后外涂百多邦、达维邦等抗生素软膏,以防感染。

如果晒伤严重,伴有明显发热、头晕、恶心、烦躁等全身症状,应及时就医。(杨峰)

开风扇一定 比开空调健康吗

夏天高温,有人担心整晚开着空调睡觉可能会得空调病,因此选择吹风扇睡觉,认为这比开空调更健康。

其实未必。当气温过高,特别是超过人体正常适应温度的时候,要及时果断开空调,尤其是老年人、有基础疾病的人群等更要及时开空调。

天热时,风扇吹出来的是热风,可能影响睡眠深度,降低睡眠质量。此外,风扇是通过加快空气流动,借助水分蒸发带走热量从而降低温度,可能导致体液丢失。如果不能及时补水,血液黏稠度会升高,对于心脑血管疾病患者会有疾病加重的风险。相比之下,房间里开空调,温度和湿度都是可以调节和控制的。而大家常说的“空调病”,只不过是当使用空调造成的。

专家建议,白天将空调温度设置在26℃,晚上可以设置在28℃,省电环保,体感也舒适。开空调时最好把空调风向调为朝上,因为冷空气一般会向下走,热空气向上走,这样利用冷空气自身的物理特性,能达到均匀舒适的室温。遇到天气闷热时要使用空调的“除湿”功能,可以让室内湿度降下来,还可省电。在空调出风口前放盆水,可以避免口、鼻、眼睛变得干涩、酸胀。每天早晚开窗通风半小时以上,有助于保持室内空气新鲜,补充氧气,排出二氧化碳和其他有害物质。(李洁)

健康不止是身体“不得病” 良好心态和社会适应同样重要



健康鲤城行
主办 | 鲤城区卫生健康局
鲤城区疾病预防控制中心

早报讯 从古至今,人们始终把追求健康作为人生的重要内容。对于什么是健康,不同时代、不同的人有各自的理解。传统观念认为,“健康就是没有疾病”“健康就是身强力壮、能吃、能睡”。然而,随着社会经济的发展 and 人们认识的进步,大家对

于健康的认识也随之改变,《中国公民健康素养66条》告诉我们,健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的良好状态。

●核心知识

(1) 身体健康是根本,保持体格健壮、维持自身各器官功能良好是重点。

(2) 正确认识自我,保持情绪稳定,不放纵,正确对待压力,是心理健康的重要指标。

(3) 调整好自己,与社会、环境及人际交往保持协调一致,是健康的标准之一。

●健康行为

(1) 合理膳食,适量运动,戒烟限酒,维护并促进自身的健康体魄。

(2) 保持良好心态,积极应对压力,与人友好相处。

(3) 爱岗敬业,处理好工作、学习和生活的关系。

(郑巧伟 整理)