

健康热评 JIANKANGREFENG

# 夏日防晒学问多

本报记者 陈晶



小满过后，天气渐渐由暖变热，标志着炎炎登场。高温防晒季随之而来，我们除了要防晒黑，还要防紫外线引起的肌肤衰老，比如，色斑、皱纹、老化、松弛还有红血丝，甚至可能引发一些皮肤恶性肿瘤的发生。这些都是大家平时不注意防晒时，紫外线对皮肤的长期损害的积累所造成的。因此，平时注意防晒很重要。

## 紫外线指数>2,需防晒

阳光能刺激皮肤合成维生素D，促进钙、磷的吸收和骨骼、肌肉的形成；可以刺激血清素水平上升，让人心情愉悦；还能缓解银屑病等慢性皮肤病。“适量的紫外线照射对人体的生长发育的确是必不可少的，但短期过量的紫外线照射会导致皮肤光变态反应和晒伤，长期的紫外线照射甚至会引起皮肤的光老化以及光致肿瘤。”华中科技大学同济医院主任药师方建国介绍，太阳光主要由紫外线、红外线和可见光组成，防晒主要还是在防紫外线的照射，紫外线是日光中引起皮肤病的最主要的光线，分为长波紫外线(UVA)、中波紫外线(UVB)以及短波紫外线，其中UVA和UVB是引起光敏性皮肤病的主要作用的光谱。UVA波长长，可穿过表皮作用于真皮浅层，与皮肤的光老化有关；而UVB只能达到表皮，可引起表皮的坏死和色素沉着，造成皮肤老化、松弛及黑斑等。

“防晒不仅可以防晒黑还可以预防光老化。光老化是不可逆的，紫外线中占90%以上的UVA能直达皮肤的真皮层，破坏弹性纤维和胶原蛋白纤维。我们皮肤的老化来源于自然衰老的仅20%，而来源于光老化的有80%，所以，防晒是最省钱的抗老方式。”方建国介绍，防晒要看紫外线指数，只要紫外线指数高了，就需要防晒。紫外线指数是0-2，则无需防晒；紫外线指数是3-4，外出戴防护帽、太阳镜，使用具有轻度防晒能力的防晒产品；紫外线指数是5-6，避免太阳直射，外出戴防护帽、太阳镜，使用防晒系数SPF15或以上的防晒霜；紫外线指数是7-9以上，尽量避免长时间暴晒，使用防晒系数不低于SPF25的防晒霜。

那么，什么是防晒系数？不是防晒系数越高越好？

“SPF(Sun Protection Factor)，即日光保护系数，是针对UVB(中波紫外线)的防护系数。”首都医科大学附属北京地坛

医院主治医师张斌介绍，在没有任何保护的情况下，皮肤暴露于日光下会被晒红，严重的时候甚至晒伤，引起这种损害的主要就是UVB。通俗地说，假设皮肤在没有任何防护的情况下，照射阳光20分钟后就有红斑，那涂抹SPF15的防晒产品后，要照射阳光20×15=300分钟后，才会出现程度相同的红斑。不管用哪一类防晒霜，最好在出门前15~20分钟涂抹，并且每2~4小时补涂一次，防晒霜的使用量应该达到2mg/cm<sup>2</sup>，量太少的防晒效果会直线下降，就是一张脸涂一枚一元硬币大小的量。喷雾型防晒要大量喷到皮肤上，然后用手抹匀才能发挥最大的防晒作用，且不建议对着自己的口鼻处喷。

“大家需要注意的是，防晒系数是在实验室中严格按照使用要求和厚度涂用而测得的，实际使用时，一般人很难把防晒霜涂到足够的厚度，又会因为出汗、擦脸等造成损失，如果不能及时补擦的话，就无法达到标注的数值所能提供的保护。”张斌提醒，防晒系数的高低，只是一个参考，并不能完全依赖于它。有些人可能认为，选择了一个防晒系数很高的产品，就可以高枕无忧了，结果发现还是被晒黑了，怪罪于产品不好，实际上可能是因为没有涂用足够的厚度或者没有及时补擦，所以说防晒霜的正确

使用远远比系数更实用。另外，如果你有光敏性疾病(如日光敏感性皮炎、光敏性结缔组织病等)，涂抹防晒霜可以起到一定的效果，但最重要的还是避免直接的日光照射，如果实在难以避免，建议在涂用防晒霜的基础上再穿长袖衫、戴宽檐帽、打遮阳伞等避免日晒。

## 防晒也分年龄

“对于不同年龄段的肌肤防晒，侧重点各有不同。”方建国介绍——0~6个月宝贝：尽量避免直接暴露在太阳强光下，可穿有防护性的衣服，并使用宽边遮阳帽挡住脸部和脖子；尽量避免上午10点至下午4点直接暴露在阳光下。如果实在无法实现物理遮挡，也可以为宝宝皮肤的一些较小区域擦上少量宝宝敏感肌专用的SPF15的防晒霜。

6个月~6岁宝宝：除了用物理方法将有害紫外线“遮住”以外，宝宝还应该使用物理型防晒霜，因为这些成分不会被宝宝皮肤吸收，且刺激较小。6个月以上的宝宝涂抹防晒霜时，可以涂抹身体所有部位，但应避开眼睛及其周围。如果持续暴露日照下，还需要每2小时补涂一次，出汗、游泳也要及时补涂。

6岁~18岁的儿童：防晒霜可以选择普通防晒剂，但仍需避免直

接暴露在太阳强光下，简单的判断方法是当儿童在阳光下的阴影长度短于身高期间都不宜室外活动。

18岁以上青壮年：不管晴天阴天，出门都要记得抹防晒霜。

中老年朋友：中老年人皮脂腺分泌功能下降，很容易出现皮肤瘙痒、干燥的情况。皮肤比较敏感或是极度干燥的中老年人建议物理防晒，外出时长袖长裤大帽子用起来。皮肤状态较好的中老年朋友可以选用一些物理防晒霜。

## 不同程度的晒伤有不同的对策

那要是已经晒伤了，怎么办？方建国介绍，要根据晒伤程度不同，区别对待——

不小心轻度晒伤，可以在家做一些紧急处理，把水放在4℃冰箱冷藏后浸湿纱布外敷，或者在晒伤处湿敷炉甘石洗剂和芦荟凝胶。如果有保湿类面膜或生长因子类面膜，也可以在4℃冰箱冷藏后再敷一次，然后等皮肤蜕皮，修复一周左右。如果没有好转，再到医院寻求专业医生的帮助。

晒伤严重，像脸上长出了小斑或者皱纹，就不要试图用什么神仙药水，请到正规医院寻找医生进行科学的处理。

总的来说，防晒不仅可以美白，更能减少光老化、降低皮肤肿瘤的发生率。

## 合理用药 HELIYONGYAO

# “三七”虽好,并非适合所有人

三七是一味大家熟悉的中药，民间有三七“生消熟补”的说法。“生”是指生用三七，“消”是指生三七能止血活血、散瘀消肿。“熟”是指熟用三七，“补”是指熟三七的补血活血、补益健身和提高人体免疫力等作用。民间还有吃三七粉可以祛斑的说法，因此很多女性把它作为美容圣品。

三七的主要成分是皂苷类、挥发油、黄酮类等，现代药理学研究表明皂苷类是它的主要药理活性成分。三七善止血，又善化瘀，具有止血不留瘀、化瘀不伤正气之效，用于出血证的治疗；善活血化瘀而消肿止痛，为治疗跌打损伤、瘀肿疼痛之佳品，被誉为金疮杖疮之圣药，用于瘀血证的治疗；善消肿止痛，祛瘀生新，为治疗疮痍肿痛之良药，用于疔疽疮疡的治疗；还可联合其他药物用于治疗不稳定型心绞痛、早发脑动脉硬化、糖尿病足等疾病。

但是，不是任何人都适合服用三七。比如孕妇忌服。《本草纲目》中记载“能损新血，无瘀者勿用”；《得配本草》中记载“血虚吐衄，血热妄行者禁用”。血热妄行是指热入血分，损伤血络而表现的出血证候。三七虽好，但不能作为保健品自行服用，更不能超剂量服

用，需要由医生辨证施治后决定是否服用及选择适合的剂量。作为治疗药物，内服三七用量为3~9g，三七粉用量为1~3g；外用适量。

提醒大家，有一味药菊三七又名土三七，虽然在功效上与三七有相似之处，均有散瘀、消肿止痛、清热解毒之功效，但来源于不同科植物，更重要的是因为“菊三七”有肝毒性，导致的肝损害会造成肝内小静脉内皮损伤，继而出现小静脉闭塞，医学上称为肝窦阻塞综合征，临床主要表现为肝细胞不同程度液化坏死，晚期可见肝纤维化，患者出现肝大、右上腹痛、腹水和黄疸等症状，而且这种损害一经形成，常常无法逆转，最终发展为肝功能衰竭或顽固性腹水。

因此选购三七，特别是三七粉，很难辨别真伪，一定要到正规的药店、网上药店或医院购买，切勿在旅游景点或网上的店铺购买。其实，每一味中药都有它的功效主治，有适宜和不适宜的人群。因此建议大家，服用任何药之前都问一问自己“我可以服用吗”，同时咨询医生或药师，不要盲目服用。

(上海中医药大学附属龙华医院副主任药师 奚燕)

## 健康潮 JIANKANGCHAO

# 健身过度可引发脑梗

33岁的张先生身体一向很好，他酷爱运动，每天坚持大运动量的锻炼，曾多次在国家级健美比赛中获得殊荣。运动之余，张先生还喜欢做全身按摩放松一下。近期，张先生早晨起床后突觉右手右脚没了力气，完全不受大脑的掌控。这样持续了5分钟后，张先生的手脚终于慢慢地恢复了力气，又可以正常走路了。

张先生不敢大意，和爱人急忙前往上海交通大学医学院附属瑞金医院急诊就诊。完善了头颅磁共振的检查之后，医生竟然在张先生的脑部影像中发现了新鲜的脑梗死病灶。张先生百思不得其解，自己年纪轻轻，又没有高血压、糖尿病，为什么会得了脑梗死。

为了帮助张先生找到病因，医生把一尊莫展的张先生收进了病房，进行进一步检查。医生不仅对张先生的血液进行了全套检查，包括凝血功能、免疫指标等，也对他的血管进行了超声、磁共振检查。结果B超显示，在张先生的左侧颈内动脉发现了一个巨大的病灶。神经外科和影像科的专家一起会诊后，一致认为张先生罹患“颈动脉夹层”的可能性非常大，决定对他进行脑血管造影。

术中，医生们熟练地在病灶处植入了支架，使管壁重新变得十分光滑，血流可以顺利通过。术后一周，张先生放心地出院了。医生提醒张先生：药不能断，运动要适量，颈部按摩千万要谨慎！

神经内科主任医师汤冬提醒，如今，健身成为越来越多人的生活方式，但过度健身可能会引发颈动脉夹层。此外，颈动脉走行于颈部前外侧，不恰当的颈部按摩也有可能诱发危险，需要引起注意。虽然有一些明显遗传倾向疾病会使得血管壁本身较脆弱，引发夹层形成，但正常的颈动脉在强烈外力作用下也可以引起血管内膜撕裂，引发夹层。研究表明，夹层中高达40%是由于机械因素所致，高冲击力运动如举重、瑜伽等，以及不恰当的颈椎按摩手法。因此，我们应尽量避免颈部的过度牵拉，以规避颈动脉夹层的发生。

此外，一旦确诊颈动脉夹层，应尽快到专业医院的神经内科就诊。如今，脑血管介入治疗的发展已日渐成熟，可通过脑血管造影明确病变情况，通过血管内治疗修复病变的血管。

(冯玉琨 辛晓瑜 汤冬)

## 食话食说 SHIHUASHISHUO

# 缓解乳糖不耐受的小妙招

牛奶富含钙和蛋白质，是很多人心中集美味与营养于一体的好东西。可有一些人却无福消受，一喝牛奶肠胃就不舒服，严重的还会腹泻，这种现象被称为“乳糖不耐受”。亚洲人口中有一半以上都有乳糖不耐受的情况，我国居民和日本居民在断奶后3~4年内，乳糖酶的活性会之前下降80%~90%，这也是导致乳糖不耐受的主要原因。

牛奶中乳糖的含量一般为4.5%~4.8%，正常人在饮用牛奶后，肠道中的乳糖酶会将牛奶中的乳糖分解，进一步分解为葡萄糖和半乳糖供人体利用。乳糖不耐受的人肠道中缺乏乳糖酶，牛奶进入小肠后，小肠中的乳糖酶不足以将牛奶中的乳糖彻底分解掉，就像刚出厂的100个人干的活，你的厂10个人自然无法完成，相关工作也就停滞不前了。不过，肠道里还有其他菌群，它们会发扬“为朋友两肋插刀”的精神，把乳糖酶没干完的活给做了，努力把乳糖分解掉。

但是，部分乳糖会被结肠细菌发酵成乳酸、氢气、甲烷和二氧化碳。其中，乳酸会刺激肠壁并加快肠蠕动，从而导致腹泻；而各种气体的产生则增加了结肠内的压力，从而导致胀气。这就是为啥有乳糖不耐受的人在饮用牛奶后会腹胀、放屁、腹泻等症状。

患有乳糖不耐受并不代表着跟牛奶无缘，因为乳糖不耐受，毕竟奶制品是《中国居民膳食指南》推荐每日都需要补充的食物，而且建议每天都要补足300g，来帮助身体增加骨密度，预防骨质疏松。

对于轻度乳糖不耐受的人们，建议大家可以：

提高乳糖耐受性。可在任意一餐中加入60~120ml纯牛奶(乳糖含量3~6g)，每天2~3次，持续3周的时间来观察，慢慢诱导肠道增强对乳糖的耐受性。

以酸奶来替代。酸奶是经过益生菌发酵而成的乳制品，发酵过程中乳糖会被益生菌分解利用，从而降低乳糖的含量，所以喝酸奶不会出现明显的乳糖不耐受症状。同时，发酵乳中的益生菌还有利于肠道乳糖酶的恢复。不过，建议尽量选择无糖酸奶。真正的无糖酸奶的配料表中是没有添加糖的，并且营养成分表中的碳水化合物含量约为5%，这部分碳水主要是来自牛奶中的乳糖。

奶酪也是好备选。奶酪也属于发酵奶制品，经过发酵后乳糖含量也会显著降低。不过，一些奶酪的钠含量比较高，在选择奶酪的时候需要注意盐的含量。

而对于重度乳糖不耐受的人，尤其是先天性乳糖酶缺乏的婴幼儿，就要严格限制乳糖的摄入，只能采用无乳糖牛奶或奶粉来代替牛奶，比如市售的舒化奶就是经过了进一步加工的0乳糖牛奶，专为乳糖不耐受人群而生。

至于能否通过补充乳糖酶来解决乳糖不耐受的问题，有研究显示：口服乳糖酶对乳糖不耐受症状改善并不明显。这可能是由于乳糖酶容易被胃酸破坏的缘故，所以现阶段看来，口服乳糖酶这个办法仍难以推广使用。

需要提醒的是，乳糖不耐受要和牛奶过敏区分开。牛奶过敏也会有类似的状况，但多数还会伴有湿疹、荨麻疹、过敏性鼻炎等症状。

(公共营养师 薛庆鑫)



旭东医话 xudongyihua

# 腹胀，是肠道在报警吗？

唐旭东

腹胀，几乎是每个人都有过的体验，在消化科门诊上十分常见。经常有患者自诉餐后或生气后出现腹部胀气，伴有嗝气、肠鸣等症状，有的腹胀如鼓甚至能看到或摸到腹部有“包块”，揉揉肚子或者活动后排排气就没了。有的患者认为腹胀是吃得合适满不在乎，有的病家因惧怕腹胀而不敢吃饭，甚至怀疑、担心自己得了癌等大病而忧心忡忡。

为什么会发生腹胀？有什么办法可以缓解腹胀呢？

腹胀以腹部的一部分或全腹部胀满，或发现腹部一部分或全腹部膨隆为主要表现，也就是说腹胀既可以是是一种自我感觉，也可以出现外观体征上的改变。正常人可以出现腹胀，多由于进食过多过快、进食难消化或易产气食物、喝大量碳酸饮料，以及肥胖久坐不动等导致，一般持续时间短，通过调整饮食、适度运动即可避免腹胀的发生。对于病理因素引起的腹胀，现代医学认为其与胃肠道动力异常、腹腔压力增高、内脏敏感性增高、肠道菌群失调、神经内分泌功能紊乱及精神心理因素等有关，一般常

见于功能性腹胀、功能性消化不良、便秘、肠易激综合征、慢性胃炎、消化性溃疡、不全性肠梗阻等胃肠疾病，以及胰腺、胆囊、肝脏病变，腹部术后也可以引起腹胀。此外，其他系统疾病如糖尿病、慢性心力衰竭患者等容易出现腹胀症状。由于内脏感觉神经的特点，腹胀的感觉往往是模糊的，且定位不准确，病变可涉及多个脏器，治疗上需针对病因进行诊治。

对于经常腹胀、便秘或腹泻的中老年人，应该进行胃、肠镜检查，排除是否存在活检病理诊断为异型增生(癌前病变)的胃息肉；对于伴有消瘦、排便性状发生改变，甚至黑便、吞咽困难、腹部包块等报警征象的肿瘤高危人群，需要敲响警钟，尽快就医进行有关检查，以免漏诊、误诊。

中医学认为，胃肠以通、降为顺，饮食不节、内伤七情、素体虚弱、劳倦损伤等因素影响了肠道、脾胃、肝胆等脏腑功能，根据个人体质不同，引起虚实两端变化，虚者多为气虚、阳虚致水湿内蕴，气机停滞，可表现为腹胀遇冷加重，喝热饮或热

敷后好转，手脚发凉，大便稀薄等；实者多为脾胃湿热或肝气郁结，致气机不和、通降失常，可表现为腹部及肋肋部胀满，常在情绪不佳或紧张时发作，心烦、口苦等。

下面介绍日常生活中可以缓解腹胀的一些方法，助您远离腹胀烦恼。

**改变不良饮食习惯。**饮食均衡，多吃新鲜蔬菜和水果等富含维生素、纤维素的食物，减少摄入肉类、坚果、薯类等易产气食物，少吃辛辣、油炸、寒凉食物，少喝碳酸饮料和啤酒；吃饭时避免狼吞虎咽，以免将气体带入消化道；避免吃完饭立刻趴在桌上休息，不良体位可影响胃肠蠕动，导致胃肠胀气。

**每日适当运动。**“饭后百步走，活到九十九”，运动有助于胃肠蠕动，促进排空，减少肠道气体堆积，缓解腹胀。但有两个问题需要注意，否则可能适得其反。一是不宜饭后立即运动，尤其不宜过于激烈运动，否则可因胃肠供血减少影响消化吸收，甚至出现胃肠痉挛。运动最好在吃完饭半小时至1小时之后进行，以散步和慢跑为主。二是

胃下垂的人也可表现为腹胀，但因其胃张力低下，饭后运动反而会加重胃肠负担，而应硬椅子静坐半小时至1个小时，以利胃排空。

**保持心情舒畅。**急躁、抑郁等不良情绪均可影响胃肠激素分泌，导致消化功能异常。遇事要想得开，这种“佛系”的心境对缓解腹胀有帮助。培养积极向上的兴趣爱好，可与体育锻炼相结合，尽量选择集体性运动，如广场舞、球类运动等，既锻炼了身体，又放松了心情。

**养成晨起排便的习惯。**食物方面，蜂蜜水有助于润肠通便，必要时可在医生指导下服用乳果糖、中药等辅助通便，有利于缓解慢性便秘造成的腹胀，但应避免长期服用大黄等含有蒽醌类化合物的泻药。

**积极治疗原发病，尽量避免使用可能导致腹胀的药物。**对于程度较重、难以缓解，以及器质性疾病引起的腹胀，建议寻求专业医生的帮助。

(作者系全国政协委员，中国中医科学院副院长，西苑医院脾胃病研究所所长)