

男性也要防晒 切勿“素面朝夭”

夏季烈日炎炎,紫外线强,易对皮肤产生光损伤,长此以往皮肤会出现红斑、炎症、皮肤老化,轻者引起晒伤,严重者可能诱发皮肤癌。与很多女性出门必撑遮阳伞、戴墨镜、涂防晒霜不同,不少男性防晒意识薄弱,认为撑伞会引来异样眼光,甚至完全不涂防晒霜。因此,每年夏天,出现晒伤的人群以男性居多。医学专家提醒,从健康角度而言,男性夏日也要正确防晒,切莫“素面朝夭”。



防晒意识薄弱 男性更易晒伤

“男人晒黑点又没什么,黑点更健康,看起来也更阳刚。”夏日周末午后两点,临出门的小季拒绝了家人“外出带个遮阳帽”的建议,一头扎进了炎炎烈日中,与小伙伴们来到海边,尽情地逐浪戏沙。半天时间,裸露在外的手臂、脖子、脸上皮肤被晒得火热通红,等到晚上回到家,开始感觉到有些灼热的痛。家人立即拿了一些芦荟膏给他涂抹,然而晒伤情况仍未缓解。第二天,他到医院检查,被诊断为日光性皮炎。

“每年夏天都会有不少晒伤患者前来就诊,其中晒伤比较严重的绝大多数是男性。”广西南宁市第一人民医院皮肤科副主任医师许文庆认为,这与男性普遍存在的防晒意识薄弱密切相关。不少男性认为,防晒是爱美女性为了防止皮肤晒黑才做的事,男性天生就抗晒,晒黑点更健康。

其实这种观点是错误的。每天适量晒一会儿太阳,有利于体内维生素D的合成,但晒过度了,很容易带来一系列皮肤疾病。紫外线会对皮肤产生光损伤,被照射部位真皮血管扩张,皮肤会出现红肿、水泡等。倘若皮肤被阳光长久照射,会出现红斑、炎症、皮肤老化,轻者引起晒伤,严重者可能诱发皮肤癌。有调查显示,皮肤癌发病与紫外线直接照射密切相关,其暴露形式与工作、休闲嗜好、居住环境有关。



而日晒引发的急性光线性皮肤病中,日晒伤较为多见。日晒伤又称日光性皮炎,就是皮肤接受了过多的日光照射后而引起的急性皮损,主要表现为面、颈、前臂伸侧、手背等露出部位出现红斑、丘疹、风团样或水泡等皮疹,皮肤局部出现灼烧感。而长期日晒导致的光线性皮肤病中,多形性日光疹和慢性光化性皮炎较为多见。据了解,慢性光线性皮肤病的高发人群已经从老年男性逐渐转向年轻人,多数是白天经常需要在外奔波却“逞强”不做任何防晒的男性。



做足防护措施 晒伤及时就医

“在夏季,即便阴天时紫外线同样十分强烈。”许文庆建议,阴天出门时也应做好防晒措施。日晒是可以累积的,因此,即便短时间的强日晒,次数多、时间长了以后,同样会导致皮肤晒黑、出现斑点、失去弹性、产生皱纹、老化等问题。

晒后6小时内若能给予皮肤正确保养,可大大减少变黑变干或是晒伤机会。阳光照射后皮肤会流失大量水分,合适的面膜有在短时间内保湿舒缓皮肤的作用,达到晒后修护的效果。比如,可使用保湿舒缓作用的面膜。倘若皮肤已被晒伤,可用凉水或生理盐水冷敷。晒伤严重的话可涂抹药膏,如果晒出了水泡,有较强痛感,应去医院皮肤科就医。另外,如果在阳光下长时间活动,要注意避免吃茴香、苋菜、芹菜、无花果、芒果、菠萝、木瓜等光感性食物。

需提醒的是,无论男女,防晒护肤都很重要。男性尤其要注意防晒,不要为了“面子”而牺牲皮肤健康。男性出门时,可穿上长袖衣服,或戴帽子和太阳镜,以减少皮肤暴露的面积,外出最好选择在树荫或沿街商铺屋檐下行走,避免阳光直射。长时

间在阳光下工作的市民,最好涂一些必要的防晒产品。部分紫外线能透过玻璃的隔离伤及人体,建议在阳光强烈时开车应当戴上帽子、墨镜,并注意帽檐不遮挡视线。



选择防晒产品 学会科学使用

防晒装备多种多样,既有最基本的遮阳帽、墨镜、遮阳伞、防晒衣,也有涂抹在皮肤上的各类防晒护肤产品。由于对男性打伞的偏见,大多数男性首选的防晒装备是遮阳帽、墨镜、防晒衣和涂防晒霜。

一般来说,帽子能遮盖的面积越大防晒效果越好,灰色系的镜片防晒护眼效果最好。防晒衣在制作过程中一般都会加入防紫外线的材质,但市面上的防晒衣质量参差不齐,要购买标有紫外线防护系数的。

男性平时最好要记得涂抹防晒霜,可依据自身的肤质来选择防晒产品,如干性、中性肤质选择防晒霜、防晒乳;油性肤质可选择质地轻薄的防晒霜、防晒液。在室内时,可选择SPF15、PA+的产品;在夏季上午10点至下午2点这段时间外出,应选用SPF30、PA++以上的防晒霜。防晒霜中的有效成分必须渗透至角质表层后,才能发挥长时间的保护效果,因此最好在出门前15分钟擦拭完毕。在使用的剂量上,全脸每次至少需有1~2毫升的量,约半茶匙,方可达到最佳防晒功效。涂抹时在脸部分区,点上后由内往外推匀,不要漏掉鼻翼和嘴角,均匀全面的涂抹才能更好地防晒。

此外,夏天气温高、出汗多,涂抹的防晒霜容易被汗水稀释或者擦去,效果会渐渐减弱。所以每隔两小时要补涂一次,暴晒则需一小时补涂一次。

广西医科大学
博士 吕若琦

如何使颈部更健美

人们一般都注重面部皮肤的保养,对颈部则容易疏忽,常常形成面部白净细腻、颈部皱纹丛生的情况。因此,在进行面部保养时,应同时注意到颈部的健美。

女性的脖颈既能体现美,又能反映出一个人的年龄。如果脖颈的肌肉松弛,会出现网状小皱纹、腮部皮肤下垂和双下巴。理想的脖颈外观应以平坦、润滑、丰满、皮肤细腻、与面部肤色一致、富有弹性为佳。一般认为,身高160厘米的年轻女性颈围应是31~33厘米,随年龄增长可稍粗些,但不宜有太大的变化。中老年女性脖颈部的脂肪要比腰、臀部更容易堆积,也更容易出现横皱纹。若平时缺少锻炼和长期伏案工作,会产生堆积在脖颈上的脂肪和皱纹,且不易去除。

我们应多花些时间和注意力在脖颈的美容上。首先,无论在美容院还是在日常生活中,脖颈应接受和脸部同样的护理,清洁、按摩、面膜、防晒等都不应遗漏脖子。其次,应加强颈部肌肉的锻炼,多做颈部运动。其实,最为有效的是在日常生活中保持脖子的正确姿势:收颞挺脖,走路时不要低头看路;看书写字时,头不要太低,始终保持端正的姿势。此外,要根据身材、肤色来选择衣着、发型和化妆品加以修饰,使脖颈更显其美。

山东莱州市慢性病防治院
郭旭光

保养肩颈小练习

人们长时间看手机、电脑,颈椎会出现疲劳不适。下面介绍一套颈椎保健动作,仅需四个小练习,便可帮助大家提升颈椎部位稳定性,激活颈部深层小肌群,缓解和减轻肩颈的疲劳或疼痛感。

动作一:俯卧在地面或床上,头、颈部悬空,保持头颈正直,下颞内收,同时头向前伸,保持静止姿势30秒,这一动作可以激活颈部深层伸肌。

动作二:俯卧在地面上,头、颈部悬空,两臂屈肘,保持头颈部不动,然后肩胛骨部位做内收动作,重复8~12次。注意,动作要缓慢,配合呼吸练习,肩胛骨带动双臂向上发力时呼气,这个动作将有效激活肩部肌群。

动作三:身体侧卧于地面,身体呈一条直线,头、颈部悬空保持不动,保持静止姿势30秒后,换一侧重复该动作。这一动作可以激活颈部深层侧屈肌群。

动作四:身体侧卧姿,保持头、颈部不动,外侧手臂经体侧上举至头顶,然后回到初始位,练习8~12次。注意,肩胛骨做回旋动作时要保持缓慢,配合呼吸练习,充分激活肩部肌群。然后换另一侧,重复练习。

以上练习均可重复进行3~5组,要依个人情况适度练习。

郑玉平