

# 夏日防晒如何有效又有度?

夏日炎炎，防晒必不可少。然而，晒太阳对于健康而言也至关重要。如何在防止紫外线对皮肤造成伤害的同时，又能够获得足够的阳光照射？

## 忽视防晒危害多，损伤身体需警惕

“我不怕晒黑，懒得防晒，没想到居然被晒伤了！”广西南宁市陈立清就医时说，周末他带孩子露营时，在阳光下骑行了不到一小时，回家便发现皮肤出现了红肿、脱皮的现象，一晚过后仍不见好转。

接诊医生广西医科大学第一附属医院皮肤性病科副主任医师张馨予说，每到夏天，像陈立清一样因忽视防晒被晒伤的患者时有出现，“很多人没意识到，防晒最主要的目的并不是避免晒黑，而是为了保护皮肤健康”。

## 过度防晒亦有害，缺乏日照隐患生

防晒必不可少，但近年来在一些爱美人士中出现的过度防晒问题也日益引发关注。

什么是过度防晒？专家称，这是一种类似“养蜂人”式的防晒，如外穿“脸基尼”、遮阳帽、“全包围”式防晒衣，内涂高倍防晒霜、隔离乳，遮阳伞不离手，尽可能远离阳光等。

专家提醒，如此过度防晒同样可能引发健康问题。

广西壮族自治区江滨医院保健科主

任医师刘晓梅说，晒太阳是人体合成维生素D的主要途径，维生素D代谢过程分为皮肤合成、肝脏转化、肾脏活化和靶器官作用，因此维生素D对于维持骨骼健康、增强免疫力、调节情绪等都具有重要作用。阳光照射不足时，皮肤合成维生素D的能力会随之下降，从而可能引发维生素D缺乏症。

“维生素D缺乏会影响钙的吸收和利用，增加骨量流失加剧、骨质疏松症、骨折等发生的风险。”刘晓梅提醒，维生

素D缺乏还与心血管疾病、糖尿病、自身免疫性疾病等多种慢性疾病的发生发展有关。

过度防晒对情绪的影响也不容忽视。广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任医师雷灵说，长期处于阴暗环境，减少与自然阳光的接触，会抑制人体血清素的分泌。血清素作为一种神经递质，对情绪调节起着关键作用，其分泌不足易使人出现情绪低落、焦虑、抑郁等不良情绪，降低生活质量。

## 科学防晒有门道，综合防护保健康

那么什么才是科学的防晒？专家指出，科学的防晒就是要将防晒与晒太阳有机结合，在防晒的同时，每天要保证适量的晒太阳时间，但要注意避开太阳紫外线辐射最强的时段。

对于大多数人而言，使用防晒霜是有效的防晒手段。日常通勤可选择SPF值30+、PA+++的通勤防晒霜，出门前15分钟涂抹，每隔2小时补涂一次，同时搭配宽檐帽和防晒伞等物理防晒，减少紫外线直射；进行户外活动时，需选用SPF值50+、PA++++且防水防汗的专业防晒产品，暴露在外的皮肤要全面覆盖。此外，对于皮肤敏感人群应优先选择物理防晒。

太阳紫外辐射强度因时间、季节、纬度、云量及反射情况不同存在较大的变异，晒太阳时要综合考虑这些因素，以气象部门发布的预告作为判断太阳紫外辐射强度的依据。张馨予介绍，可根据“影子原则”判定紫外辐射强度，即当身影比身高短时紫外辐射会较强，此时应当采取防护措施。

对于儿童和孕妇等特殊人群，晒太阳的时间应更加谨慎。“儿童的皮肤娇嫩，对紫外线的抵抗力较弱，更容易受到伤害。”张馨予建议，6个月以下的婴儿应

尽量避免直接暴露在阳光下，可选择在早晨或傍晚时分外出，并且采取一定的物理防晒。6个月以上的儿童可以使用儿童专用的防晒霜，但要注意选择成分简单、温和、无刺激的产品。

饮食与防晒也有关联。日光性皮炎是皮肤受到紫外线照射后引发的炎症性反应，通俗来说就是“皮肤被阳光晒伤或对阳光过敏”。何洛芸提醒，部分蔬菜、水果中的光敏物可引起或加重日光性皮炎，因此日光性皮炎患者要避免食用含光敏物的蔬菜及水果。常见的含光敏性物质的蔬菜有香菜、芹菜、胡萝卜、菠菜、小白菜、油菜、芥菜、芥末等，水果有无花果、酸橙等。

眼睛无法涂抹防晒霜，为了避免太阳的直射伤害，墨镜则不失为一个好的选择。首都医科大学附属北京积水潭医院眼科主治医师邓凯鑫说，在选购墨镜时，建议购买商品标签上标有100% UV（阻挡所有紫外线）或者UV 400（阻挡400nm波长以下的紫外线）的墨镜，这两种可以阻挡到危害较大的UVA（长波紫外线）。

在镜片颜色的选择方面，灰色、茶色

镜片能均匀过滤光线，减少色偏，是日常防晒的优选；绿色镜片可缓解眼疲劳，适合长时间户外活动。镜框的包裹性也很关键，大框设计能减少紫外线从侧面射入。

新华社记者  
黄凯莹  
朱丽莉 侠克

