

有种神奇的糖吃了能防晒？还是遮阳伞和防晒霜管用！



芒种至,仲夏始。近日来,全国各地气温飙升,我国不少地方开启了“炙烤模式”,局地气温逼近 42℃。而气象局数据显示,7 月份将更热。
 气温飙升的同时,防晒的话题也被频频提起。户外已然成为了遮阳伞、防晒衣、防晒霜等防晒产品的主场。近期,某艺人在综艺节目中向观众推荐了一款防晒糖,号称吃糖就能防晒,一时间懒于涂霜抹粉的人们纷纷“种草”。
 但防晒糖真的能防晒吗?怎样才能科学防晒?

口服产品能防晒尚无科学依据

“这款所谓的防晒糖并不能起到防晒的效果。”查阅了该艺人推荐的产品成分后,中日友好医院皮肤科主治医师李锴告诉记者。
 该防晒糖的成分包括支链淀粉、栀子花提取物、甘油、结晶纤维素、改性淀粉等,其主打成分是栀子花中的藏红花酸,据称有强效的抗氧化能力。
 李锴表示,首先,防晒和抗氧化是两个不同的概念。简单来讲,防晒是通过物理、化学方法使皮肤免受紫外线的侵害,而抗氧化则通常用于对已经晒伤的皮肤进行修复。因此,防晒糖能防晒这一说法并不科学。
 李锴还表示,虽然藏红花酸确有抗氧化功效,但对于口服产品来说,抗氧化成分是否能被皮肤组织吸收,吸收的量有多少,以及吸收后可以维持多长时间后才被代谢掉,这些问题都需要

并非夏季和户外才需要防晒

多位皮肤科医师指出,公众还是应使用遮挡物品,或者涂抹防晒霜等方法作为主要的防晒手段。
 “防晒,主要防的是阳光中的紫外线。”李锴表示,根据波长,紫外线可分为紫外线 A(UVA)、紫外线 B(UVB)和紫外线 C(UVC),其中紫外线 C 几乎被臭氧层全部吸收,对人体影响较大的是 UVA 和 UVB。
 UVA 的主要危害是光老化,即皮肤长久暴露后易起皱、老化,甚至还可能导致皮肤癌的发生。UVB 则会带来皮肤红肿、掉皮等晒伤现象,而皮肤细胞的 DNA 损伤,是引发皮肤癌的关键因素。
 值得注意的是,男性的非黑素瘤皮肤癌发病数和死亡人数均要高于女性。“这与男性普遍不重视防晒不无关系。”李锴说。
 目前防晒的两种主流方法中,防晒衣、遮阳伞等的防晒原理不难理解,这些措施可以直接将紫外线与皮肤隔离。而防晒霜、防晒喷雾等涂抹产品,也可从原理上细分为物理性质和化学性质两种。
 “物理性质的防晒霜主要包括二氧化钛、氧化锌等成分,能够以颗粒的形式

进一步验证。
 更何况,产品成分表中往往排名越靠前,成分占比越高。从成分表可以看出,该防晒糖中主要成分是淀粉,至于栀子花提取物等有效成分究竟占比多少便不得而知了。
 记者还在某电商平台查询到了另外几种打着防晒旗号的口服产品,“1 粒焕活少女肌”“有效抗紫外线 12 小时”的宣传语让人心动不已。这些产品成分表中大多包含植物成分,如山药、百合、红橙提取物等,还添加了如维生素 C、麦芽糊精、柠檬酸等其他物质。
 “同样的道理,维生素 C、柠檬酸等物质也具有一定的抗氧化作用,但效果如何需进一步查证。”李锴指出,目前我国没有科学论证表明,口服防晒丸、防晒糖等就能够对人体起到防晒作用,也就是说,想通过食物轻轻松松就能防晒的美梦目前尚不能实现。

附着在皮肤表面,将紫外线反射或折射出去,从而达到防晒的效果。这类防晒霜通常适用于孕妇、小孩、老人以及皮肤敏感的人群等。”李锴解释说,化学性质的防晒霜通常包括对氨基苯甲酸等成分,需要皮肤吸收以后,与皮肤中的蛋白结合,从而起到吸收紫外线的作用。因此,化学类防晒霜需要留出皮肤吸收的时间,一般建议出门前半小时涂抹。
 防晒还有哪些诀窍?李锴表示,夏天应尽量避免在 10—14 点紫外线最强的时间段外出;必须出门时建议两种防晒方法“齐上阵”,既遮阳也要涂防晒霜,且防晒霜建议连续涂两遍,每隔 2—3 小时补涂一次;参加游泳、潜水等水下活动时,应选用防水防晒霜。
 此外,多位医师还强调,要坚持四季防晒。
 “一年四季中,只要活动在有阳光的地方,都会面临着紫外线的侵害,无论室内室外。”李锴表示,虽然夏天紫外线更强烈,但防晒也不应只顾夏天和户外,忽略了冬春秋和室内地区。她建议夏天使用的防晒霜日光防护系数(SPF)应大于 30,其他季节可酌情选用 SPF15—20 的防晒霜。
 据新华社

中医妇产科专家万传玉：有一套“温润如玉”的中医经

■本报记者 刘臻

“金杯银杯不如患者的好口碑”是万传玉从医多年的原则。在衡阳市中医医院,她和妇科打了半辈子交道。四十余年的中医生涯里,她不断探索不断思考,积累了丰富的临床工作经验,也练就了一套自己的中医经。2016 年,万传玉从衡阳市中医医院退休,选择了继续退而不休地坚守在中医岗位上。“心里装着病人,就不能闲着。”这无疑是她在本该颐养天年的年纪却继续选择在中医岗位上发挥“余热”的原因。

温润如玉 她是患者眼中的知心阿姨

“万医生,可算找到您了!”今年 4 月份,一名 30 多岁的女性患者风尘仆仆地赶到天驰中医馆。原来这是万传玉的一名老患者陈女士,得知万传玉从深圳儿子那回衡后正在天驰中医馆坐诊,二话不说便从县里赶来。
 陈女士患有多囊卵巢综合征,4 年前便是在万传玉的调理下,怀上的孩子。如今小女儿已经 4 岁了,陈女士又准备怀二胎。然而经期不准的毛病一直困扰着她,导致其情绪十分焦虑。
 “你别紧张,心情放松一点。按照我的方法来,二胎一定能怀上的。而且多囊卵巢综合征与体重、心情都有关系。在吃药的情况下,你也要积极减重、保持愉快心情,这都很重要。”万传玉一边为其诊断,一边给予她生活建议与心理疏导。经中医望闻问切与辨证分型,陈女士属于脾肾阳虚体质,根据体质与月经周期,万传玉为其分期进行中药汤剂调理。
 几天后,让陈女士意外的是,万传玉来到了家中拜访。原来在诊疗期间,陈女士曾多次向万传玉说起自己长期情绪不佳的原因——夫妻之间经常缺乏沟通。“那天我刚好有事去她家附近,于是就顺便拜访了一下。去的目的还是建议其丈夫要多关心、多陪伴妻子,两人之间要多沟通。”万传玉表示,中医与西医最大的区别便是,西医治病,中医治人,更讲究整体原则,因此病人的家庭关系、性格情绪都会对疾病的康复产生影响。

未病先防 她是患者的“健康顾问”

几千年前,《素问·四气调神大论》就提出“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”。如今,这些看似晦涩的古文已成为“人人口中皆有”的时尚词汇。
 万传玉表示,目前,由于生活无规律、饮食不当、缺乏运动、精神压力大,不少年轻人处于亚健康状态,“这些人的身体往往有种种不适,如:情绪低落、心情烦躁、忧郁焦虑、胸痛心悸、失眠健忘、精神不振、疲乏无力、腰背酸痛、易感疾病等,而上医院检查又未发现明显的器质性病变,这种状态称为‘亚健康状态’。”



专家链接：

万传玉,副主任医师,擅长治疗中医妇产科疾病以及内科杂症等。
 1. 月经病:月经先后无定期,月经过少,经期延长,经间期出血,崩漏,痛经,闭经,月经前、后紧张综合征,更年期综合征,内分泌失调等。
 2. 妇科疑难杂症:多囊卵巢综合征,卵巢早衰,男女不孕不育症,子宫肌瘤,卵巢囊肿,乳腺小叶增生症,盆腔瘀血综合征,盆腔炎,各种阴道炎及外阴炎症。
 3. 妊娠及产后病:胎漏,妊娠恶阻,孕前、产后调理,产后缺乳,产后恶露不绝,产后身痛,产后自汗、盗汗,产后尿频或失禁,产后便秘等。
 4. 内外科疾病:感冒,头痛,咳嗽,咽喉炎,肠胃消化不良,眩晕症,心脑血管病,腰椎间盘突出,男性病,湿疹,荨麻疹,痤疮,祛斑,对亚健康状态的调理也颇有建树。

多年来,凭借多年的中医内科临床经验,万传玉摸索出了一套针对个体体质的养生内调方案,“以月经不调为例,患者多以气血不足为主,月经不来或量少、颜色淡,以补气补血来调理;其次肾虚,腰酸、易劳累,以补肾健脾、活血来调理。”
 一名 30 多岁的女性患者李女士因气血不足、面色发黄、睡眠不好、精神不济等症状找到了万传玉。“你是典型的气血不足,我给你开了几副补气、补血的中医汤剂。但是光靠中医调理,生活方式方面不纠正,还是无法从根本上改善。”在诊疗中,万传玉不仅要从业从症状、个体体质出发,还会仔细询问患者的生活习惯,“久坐不动伤气,加上你常常生活不规律,日夜颠倒,这样精神自然不会好。所以一定要加强运动、早睡早起、保持规律生活。”
 经过一段时间的中医与生活调理,复诊时李女士自感精神状态与脸色都好多了。

广告

高度近视能做近视手术吗？6月20日近视手术答疑分享会为你解答

不少近视患者疑惑：我近视度数很高,能做近视手术吗?目前近视手术主要分为两大类,除激光类近视手术之外,还有 ICL 晶体植入术,这是一种更适合高度近视、超高度近视患者的近视手术。
 ICL 晶体植入术可以矫正 1800 度以下近视及 600 度以下散光,但具体到个人能不能做 ICL 晶体植入术,还需要做一个全面的术前检查来判断眼部条件。
 ICL 晶体植入术是将一个人工晶状体植入人眼自身晶体前面,ICL 晶体和自然晶体共同作用,起到矫正视力的作用。手术通过在角膜上做一个 2—4mm 的切口将 ICL 晶体植入,易植入易取出,是一种可逆的手术。同时,ICL 晶体是一种具有高生物相容性的材料,具有不降解、不老化、无抗原抗体反应的特点,因此它可以长期放在眼内,无需担心保质期。
 更多手术疑问,可参与 6 月 20 日上午 9 点,衡阳爱尔眼科医院六楼会议室“睛彩 17 年,关 EYE 新升级”近视手术答疑分享会,眼科专家将现场答疑,还有术前检查费、近视手术费等多重优惠。
 报名电话:8239955。

用。手术通过在角膜上做一个 2—4mm 的切口将 ICL 晶体植入,易植入易取出,是一种可逆的手术。同时,ICL 晶体是一种具有高生物相容性的材料,具有不降解、不老化、无抗原抗体反应的特点,因此它可以长期放在眼内,无需担心保质期。
 更多手术疑问,可参与 6 月 20 日上午 9 点,衡阳爱尔眼科医院六楼会议室“睛彩 17 年,关 EYE 新升级”近视手术答疑分享会,眼科专家将现场答疑,还有术前检查费、近视手术费等多重优惠。
 报名电话:8239955。