



对抗夏日紫外线，你需备好这些装备

适度晒太阳虽然是件好事，但接受太多阳光会产生痛感、对健康也有害；此外，暴露于阳光下的皮肤会晒伤，正是皮肤癌的主要风险因素



夏日的高温和烈日让你晒到“几分热”了？

除了被晒黑,阳光中让人防不胜防的紫外线,还会让你的皮肤长斑、催生皱纹,甚至增加患皮肤癌的风险。

发表在《Nature Communications》上的这项研究称,一些基因位点可以决定哪些人被晒伤的风险更高,这可能影响人因此患皮肤癌的风险。

《生命时报》邀请权威专家,教你科学防晒,备好最全装备对抗紫外线。

防晒也是一种防癌手段

暴露于阳光下的皮肤会晒伤而不是晒黑，正是皮肤癌的主要风险因素。

而这项 176678 人参与的全基因组关联研究（GWAS），在过去研究的基础上，鉴定出了可能与晒黑反应相关的额外基因位点。

“我们发现了表明基因涉及黑素瘤风险的证据，主要通过增加晒伤风险发挥作用。”该研究共同作者、伦敦大学国王学院的 co-author Mario Falchi 说。

适度晒太阳虽然是件好事，但接受太多阳光会产生痛感、对健康也有害。

“考虑到皮肤癌发病率逐渐上升，我们希望知道晒伤和皮肤癌之间有基因的联系可以帮助人们建立更健康的生活习惯。” Falchi 说。



戒烟要走出几个误区

5月31日是第31个世界无烟日。都知道吸烟有害健康，不过很多人想戒烟，却总是戒烟失败，落入想戒烟—戒不掉—复吸等恶性循环。

身边人责备：那是因为戒烟的毅力不够！事实上，真的冤枉戒烟者了！戒不掉烟，并不是毅力不够，而是戒烟者都陷入了戒烟的“套路”，戒烟存在认识误区：把吸烟当成习惯，不看成是一种疾病。

误区1// 烟瘾只是一种习惯，戒烟只需要毅力

很多人认为，只要自己有决心、有坚定的意志，就可以戒烟成功。错！

有统计数据显示，一个吸烟成瘾的人要想依靠自己的意志最终戒掉香烟，成功率仅仅只有 3%。一项国内最新调查数据显示，近 80% 的戒烟者在一周内就重新开始吸烟，坚持一年不复吸的仅占 2.5%。由此可见，想完全依靠自己戒烟，是非常困难的。

如果想戒烟，且多次凭毅力戒烟或尝试一些其他方法失败后，还是应该寻求专业戒烟的帮助。目前，很多医院都开设有戒烟门诊，寻求戒烟药物帮助，还可以得到心理指导，这样更有利于成功戒烟。

研究显示，在医生指导下使用了药物治疗，戒烟成功率能提高 2—3 倍。因此，如果您不是那 3% 的人，就去正规医院的戒烟门诊寻求专业戒烟的帮助吧。

误区2// 戒烟会导致生病

戒烟会导致生病，一直以来都是

误传。当吸烟者停止吸烟以后，血液中尼古丁浓度减低，加上心理与行为习惯的原因会出现渴望吸烟、头晕目眩、胃部不适、便秘、紧张、易激惹、注意力不能集中、抑郁及失眠等症状，医学上称之为戒断症状群。这都是戒烟的正常过程，一般这些症状在戒烟后 2~3 周会消失。

还有“戒烟可能引起肺癌”的说法就更荒唐。目前，吸烟是引起肺癌的主要原因，而戒烟后查出的肺癌，实际上是吸烟者尚未戒烟前就已患上的，只是没被发现而已。等到发现时，往往已是中晚期。戒烟,是目前预防肺癌的有效方法。

误区3// 用电子烟戒烟

干戒总失败，去医院又不高兴，于是一类所谓的高科技“电子烟”成为部分烟民的希望。但是，戒烟门诊的医生大多不主张使用“电子烟”。

电子烟对人体的危害不逊于普通香烟，甚至更大。世界卫生组织曾对电子烟研究得出明确结论：电子烟有害公共健康，它更不是戒烟手段，必须加强对其进行管制，杜绝对青少年和非吸烟者产生危害。

防晒装备大比拼

一天当中,10 时—16 时紫外线最强,最好减少外出。但当你必须要出门的时候,怎么挑选防晒装备就很重要了。

1.防晒霜
根据天气挑指数
防晒霜的防晒指数 (SPF) 并非越高越好: 阴天或在树荫下活动,选 SPF15—25 的;直接在阳光下活动,选 SPF25—30 的 ;去海滩、高原、雪山等,建议挑 SPF50 的。

夏天出汗多或要下水游玩,应选择防水抗汗的防晒产品。

抹 1 分硬币大小才够量
防晒霜在做相关评定研究时,要求每平方厘米两毫克,即约 1 分硬币或指甲盖大小,但生活中大家只能抹到要求量的 1/4—1/2 不等。

最好在出门前半小时内涂抹,如果持续在户外活动,应每隔两三个小时补抹一次。唇部、眼部建议使用专门的防晒霜。

2.遮阳伞
夏季应该挑选 UPF(紫外线的透射程度)大于 40,且 UVA(紫外线中对人体伤害最大部分波段)透过率小于 5% 的伞。

织纱密度高、内侧有黑色或深色防晒涂层的伞,防晒效果更好。

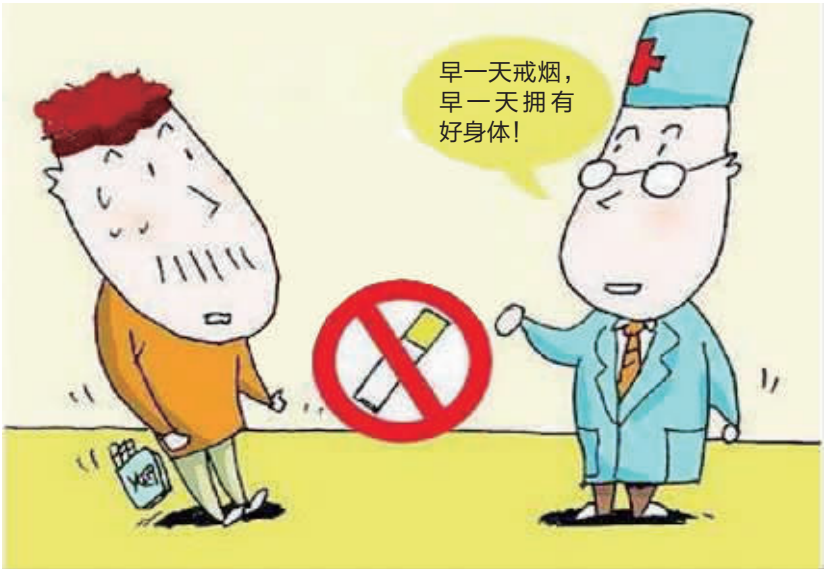
购买时,可将伞置于阳光下一段时间,然后用手摸伞面内侧,温度较低的防晒性能更佳。

晒伤了，学 4 步“抢救”法

1.一旦皮肤出现灼热感、发红时，就要马上避光，如果还继续晒会明显加重，因为日晒症状一般会有 4—6 小时的发展过程。

2.冷水冲淋后使用保湿霜，注意不要用冰块，以免二次损伤，可以使用冰箱里冻过的毛巾。反复涂抹保湿霜有助于减少脱皮现象，尤其推荐使用含有维生素 C、维生素 E 的产品。

3.重度晒伤出现水泡破溃易造成水分丢失，大家一定要大量补充水，尤其是儿童。如果晒伤水泡超



首先，电子烟依然含有尼古丁。尼古丁有高度成瘾性和依赖性，使人吸了之后还想吸，否则会不舒服。而且，尼古丁会对人的呼吸道、血管、心脏、生殖器官等造成影响，引发哮喘、高血压乃至癌症。

其次，日本研究发现，多种电子烟样本的液体蒸汽含有致癌物质，如甲醛和乙醛，其中甲醛浓度比普通香烟高得多。如果加热液体的电阻丝过热，产生的有害物质含量更高。

第三，对大量吸烟者来说，电子烟只是减少了香烟使用，但同时也加剧了尼古丁依赖，反而使戒烟更加困难。而且，电子烟行业目前既无标准也无监管，产品安全性令人担忧。

误区4// 通过服药戒烟副作用大

生了病就要吃药，这再正常不过，但戒烟病人却不一定都理解。“服药总有副作用，说不定还会增加肝肾负担”，持这种错误观点的烟民也不在少数。

3.防晒衣
选购时看看衣服上的标签,当衣服的 UPF 值大于 30,UVA 值的透过率小于 5%时,才能被称为防紫外线产品,两个条件缺一不可。

其中,UPF 值越高,说明衣服对紫外线的防护效果越好。除此之外,最好选择合成纤维材料、面料紧密厚重、色彩鲜艳的防晒衣。

4.遮阳帽和太阳镜
选择一顶宽边的遮阳帽,帽檐最好在 7.5 厘米以上。

建议选镜面足够大的太阳镜,镜片颜色最好选择棕色和茶色,阳光越强,越应该选择深色的太阳镜。

过体表 20%（儿童整个后背），则需要及时就医。

4.皮肤晒伤后较脆弱，洗澡时最好避免对晒伤部位过度搓洗，以免引起皮肤破溃发炎。

（据《生命时报》）

然而，医生明确指出，戒烟药物的所谓副作用与戒烟期间的戒断反应无法区别开来，戒烟益处远大于副作用。

想成功戒烟，要有正确的戒烟方法

首先，要有明确的戒烟意志，就是树立起“我要戒烟”的决心。

第二，还需借助药物的帮助，增加戒烟的成功率。比如戒烟门诊常用的戒烟药酒石酸伐尼克兰片，是美国食品和药物监督管理局（FDA）、国家药监局批准上市的非尼古丁类戒烟药物。有临床证据表明，与安慰剂、安非他酮及尼古丁替代疗法等戒烟药物相比，伐尼克兰可显著提高戒烟率。

其次，还要把烟、打火机、烟灰缸、电子烟、烟嘴等相关的东西统统丢掉，避免看到这些烟瘾就来了，又勾起抽烟的欲望。

第四，可以在烟瘾来的时候，吃几粒坚果，吃一块口香糖，或者找别人聊聊天，转移一下注意力，缓解烟瘾带来的痛苦。

（据《健康时报》）



小妙招教你辨别葡萄酒真伪

现在假葡萄酒用水兑酒现象非常普遍，有的假葡萄酒单瓶兑水最多可达到 80%。这里向大家介绍一个简单而有效的辨别真假红酒的方法。

准备好待辨别的红葡萄酒、食用碱、水、餐巾纸。

操作方法：1.用小汤勺取家用食用碱半勺放一点水化开；2.准备一张普通的餐巾纸；3.滴几滴红酒在餐巾纸上，酒会均匀扩散，中间

不会有沉淀；4.把用水化开的食用碱水滴在红酒上面，如果红酒变成深蓝色，就是真红酒，如果没有反应，红酒就是假的。

因为红葡萄呈现颜色的天然花色苷，在酸性条件下呈现紫红色，而在碱性条件下呈现蓝绿色，这也是很多天然色素都具有的一种呈色特性。若是色素勾兑，颜色则无变化。

（据《大众卫生报》）

白酒是个好帮手

白酒性温，味甘苦辛，不仅可以供人们饮用，还是生活中不可多得的好帮手。

1.消除或减轻食物偏味
做菜的时候如果醋放多了，可以加一点白酒，减轻醋味；若是在做红烧牛肉时加一点白酒，不仅能消除膻味，还能保持肉的鲜美；如果在切鱼的时候，不小心把胆弄破了，在沾上胆汁的地方抹一些白酒，然后再用冷水冲洗，就可以消除苦味了。

2.防虫驱虫
豆类、大米在存放的时候很容易生虫，可以把豆类、大米装在容器或者袋子中，然后均匀地喷上一些白酒，把口袋扎紧或者盖好盖子，就可以防止生虫了。如果家中种了多肉植物，发现上面有虫洞，也可以用白酒擦拭，驱虫效果特别好。

3.去除冰箱异味
可以用白酒擦拭冰箱内部，进

行杀菌消毒，减少异味。

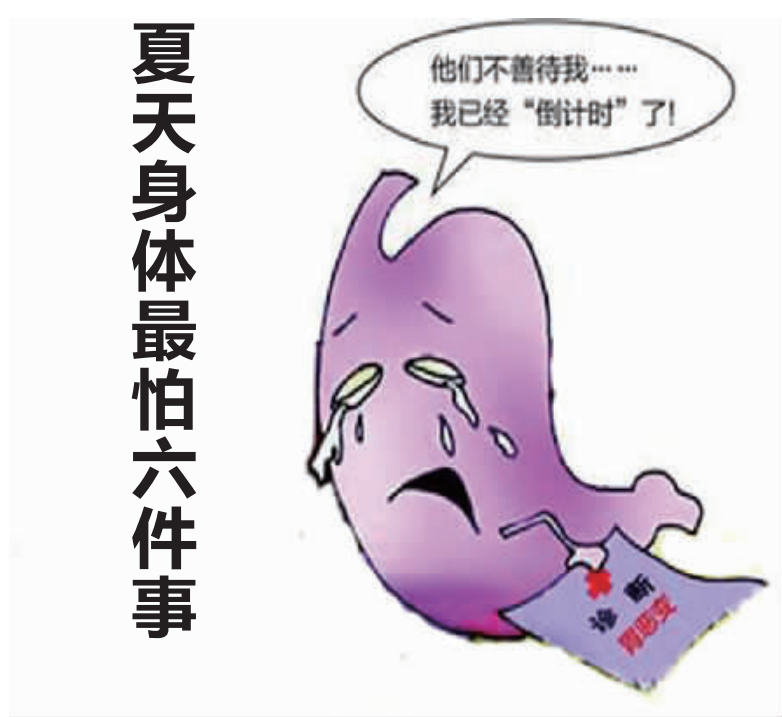
4.通经活络治扭伤
若是不小心扭伤了，可以将白酒擦在扭伤的地方，反复涂抹擦拭，直到有热感。每天晚上睡觉前做一次，能减轻伤痛，加快恢复。

5.洗澡泡脚活血杀菌
古代中医认为酒具有通经活络的作用，用来泡脚有保健效果，能够疏通人体经络、活血化瘀、消除病菌。

6.去除衣服上的油渍
如果衣服上不小心沾上油渍，很难洗掉，可以试试在有污渍的地方倒些白酒，再不停地揉搓，就会看到油渍慢慢褪去，这种方法对衣服上的膏渍也特别有效。

7.去除鞋子里的臭味
可以将白酒喷一些在鞋内，晾干之后可以去除鞋子里的臭味。不能直接用白酒泡脚，否则会导致鞋子开胶、褪色。

（据《大众卫生报》）



所有关于夏天的记忆，都离不开这样的享受：大汗淋漓时快速喝杯冰水，外出回到家打开空调吹冷风，天亮得早用运动开启活力的一天……你舒服了，身体可不答应。

我们邀请权威专家提醒，身体在夏天最怕的 6 件事，躲开这些雷区才能拥有好身体。

1.眼睛最怕晒
在烈日下，眼睛是最脆弱的器官。眼睛喜凉怕热，不注意防晒，很容易提前老化，并引发各类眼疾。

如果要在上午 10 点到下午 4 点外出，最好戴上太阳镜、帽子或打遮阳伞，太阳镜颜色以茶色、淡绿色防紫外线效果最佳。

可以多吃点养眼的食物，比如桂圆、山药、胡萝卜、红枣等。

夏天细菌繁殖快，尽量少用手揉眼睛。

流水洗脸，可减少眼睛疾病。

2.颈椎最怕吹
颈椎对着空调吹，周围的软组织会产生病变，形成肌肉和皮下组织的慢性炎症，造成颈部持续痉挛、后背酸痛等后果。

建议室内空调温度不要低于 25℃，肩背部不要直对着空调，如果温度不能自行调节，可以在肩上搭个披肩，晚上洗个热水澡。

3.运动最怕早
夏天天亮得早，不少人早早到公园去晨练。但夏季空气污染物最多，一般早晨 6 点前还未完全扩散。

另外，日出之前，因为没有光合作用，绿色植物附近非但没有过多新鲜氧气，相反积存了大量的二

氧化碳，对健康不利。

建议夏季晨练时间不宜早于 6 点。

4.肠胃最怕凉
夏天是肠道疾病的高发期，这个季节尽量少吃太凉的东西，尤其早晨起床时和晚上临睡前。

为了及时给“肠胃”保暖，吃凉拌食物时，不妨加点姜或芥末，可以暖胃、杀菌。

5.喝水最怕快
由于气温高，身体缺水速度也会加快，很多人习惯大口大口地喝水。

如果喝水太快，水分会快速进入血液，在肠内被吸收，使血液变稀、血量增加，心脏不好，尤其是患有冠心病的人就会出现胸闷、气短等症状，严重的可能导致心肌梗死。

夏天喝水不能喝太快，要少量多次。

每次只喝 100~150 毫升，身体吸收得更好，也不能贪凉，10℃ 以上的温水对身体最好。

6.家里最怕灰
夏天闷热、湿度大，使得灰尘更容易附着在空气里，进入人的皮肤和体内。

由于肉眼很难发现，人们常常疏于清理，它们长期漂浮在空气中，并大量附在物品表面，成为空气中尘螨及霉菌孢子的栖身地。

这些脏东西会趁机进入呼吸系统，进而引发哮喘、鼻炎等多种疾病。

建议夏天应增加清洁的次数，两三天打扫一次。

（据《生命时报》）