

# 防晒“全副武装”没被晒黑却被“捂黑”

过度防护反易伤身

盛夏时节，紫外线强烈来袭，遮阳伞、防晒衣、防晒面罩等“物理遮蔽”产品成为不少人的出行标配。在社交平台上，“全副武装出门，晒黑一丝都不允许”成为新一代晒后护肤信条。但你知道吗？裹得太严实不仅可能适得其反地“越防越黑”，还可能引发痤疮、毛囊炎等皮肤问题，甚至因长期缺乏日照影响身体健康。物理遮蔽真的越严越好吗？又该如何科学使用？本文为你拨开防晒迷雾。

A

## 物理遮蔽防晒品为何走红？

在炎炎夏日，物理遮蔽类防晒品可谓炙手可热。“我的防晒战袍安排上了！”“不涂防晒霜，只靠防晒面罩+长袖防晒衣”……在各社交平台上，不乏网友分享“出门紫外线暴晒”的严密防晒穿搭攻略，甚至还有“人类防晒赛博朋克”标签走红。“能遮多少遮多少”的心理，使得许多人“裹”成了夏日街头的“防晒忍者”。

这种消费热情同样体现在数据上。天猫国际数据显示，2024年5月起，防晒衣、防晒口罩、冰袖等物理防晒品类销售量同比增长超过30%，其中部分爆款防晒衣在“6·18”前夕实现了“秒光”抢购。京东健康平台则指出，95后、00后用户在防晒用品消费中占比持续走高，尤其偏好UPF值标识明确、具备“科技感”的防晒衣面料。

但物理遮蔽产品真的是“防晒无懈可击”的终极方案吗？面对琳琅满目的产品，我们又该如何科学选择？

首先，应明确“UPF”这一核心指标。UPF即紫外线防护系数(Ultraviolet Protection Factor)，代表衣物对紫外线的阻挡效果。根据国家标准，当UPF≥40，且UVA(长波紫外线)透过率<5%时，才可称为“防紫外线产品”。其中UPF50+为最高等级，表明该衣物可阻挡95%以上的紫外线。

此外，消费者还应注意查看产品标签上的生产批号、执行标准等，避免购买“三无”产品。据中国消费者协会发布的相关评测，有些打着“冰感”“抗晒”标签的衣物并未通过国家防晒衣标准检测，防晒效果远不及宣称。

B

## 皮肤还能被“热黑”？

不少人将“严防死守”当作防晒的唯一策略，却忽视了“热辐射”可能带来的反作用。在广州红十字会医院皮肤科副主任医师陆小娟看来，近年来流行的“严密包裹式防晒”，其实存在被误解的风险。

“很多人误以为遮得越多就越不容易晒黑，其实防晒并不是让人变白，更不是绝对意义上的防晒。”陆小娟指出，皮肤变黑的主因是UVA引发的黑色素细胞激活和光老化，而在过度包裹后，身体长期处于高温密闭环境中，还可能因“热辐射”而引发黑色素生成。

所谓“热辐射致黑”，并非空穴来风。陆小娟介绍，这一理论尚存争议，但已有动物实验和体外研究显示，过高的热环境会通过皮肤释放炎性因子、扩张血管，间接激活黑色素细胞，进而



诱发色素沉着。

另外，防晒面罩、防晒衣等物理遮蔽产品如若材质不透气，还容易导致汗液堆积、局部发炎，进而造成一系列皮肤问题。“我们临床上最常见的就是痤疮、毛囊炎、热疹、疖肿等，尤其是脸部、颈部这些遮盖区域。”

因此，在使用防晒面罩、冰袖、防晒衣时，陆小娟建议应“有遮有放”：长时间在户外暴晒后，应及时到阴凉处休息，脱掉部分防晒装备，让皮肤透气散热。

## C 防得太狠也可能“防”走健康

部分人对长期防晒造成的健康隐患缺乏认知。陆小娟提醒，过度防晒可能影响人体对阳光中紫外线B(UVB)的吸收，从而抑制维生素D的合成，影响钙代谢与骨骼健康。

她表示，长期处于“全身包裹”状态，可能导致维生素D合成不足。维生素D作为调节钙磷代谢的重要激素，对骨骼强度、免疫系统有着重要作用。若摄入不足，儿童可能出现佝偻病、成年人易患骨质疏松。

羊城晚报记者 朱嘉乐 许敏

3、使用限制动脉的止血带：使用不当导致缺血坏死。

4、传统方法：使用传统急救、草药等不安全的急救措施。

## 尽快到医院打抗蛇毒血清

专家建议，要抓住救治“黄金两小时”，如果无法辨别症状，需要立即到有抗蛇毒血清的医院接受治疗。邹志康表示，抗蛇毒血清能够中和毒素，阻止毒素扩散，缓解局部肿胀、疼痛、出血等症状，并降低呼吸困难、凝血障碍等全身并发症风险，降低死亡率。

不过，被毒蛇咬伤后，注射血清不一定“一次就好”。邹志康表示，至少要留观24小时。蛇释放的毒量因人而异，如果血清用量不够，6-8小时后还可能需要追加。除了被毒蛇咬伤之外，其他常见的还有被红火蚁、蜈蚣等咬伤，严重者导致过敏性休克，但这些治疗没有抗蛇毒血清的特效药物，主要以抗过敏为主。

李晓婕介绍，溺水急救的核心是尽快恢复氧气供应，作为急诊科医生，她从医学上推荐了几个步骤。

若在溺水现场，救援可遵循“叫叫伸缩”法：

一叫：大声呼救，拨打120；二叫：

鼓励清醒者抓住救援物；三伸：用竹竿、树枝等拉回溺水者；四抛：抛掷救生圈、空塑料桶等漂浮物。

她提醒，施救者千万不要盲目下水，未受训者下水施救，极易导致连环溺水。

# 高温天，怎样喝水才正确？运动专家教你喝水“热知识”

羊城晚报记者 林清清

6月23日，“高温天喝水不对伤心脏”的话题登上热搜。炎夏高温出汗多，如何喝水才科学？夏日保持运动，补水有何讲究？怎么喝，喝什么？羊城晚报记者采访了医跑者、运动医学专家，提醒夏日喝水必学的“热知识”。

## 高温出汗，不可大口狂饮

多喝水，更健康。尤其是高温天，出汗多，及时补充水分很重要。但如何喝水才正确，往往需要医生提醒。

“越是高温流汗多，越要注意不要过于快速地大口喝水。否则不但不解渴，还有潜在风险。”医跑者、广州红十字会医院运动医学科副主任医师王敏提醒，大量流汗会带走体液和电解质，此时大口狂饮，大量的水

## 运动前中后，都要科学补水

体重控制年，不少人越来越重视运动。夏日运动流汗多，身体能量消耗大，更要学会科学补水。

“不要等到流汗或感到口渴后才补水，运动前、中、后都有补水讲究。”王敏提醒，“不少人将运动时喝水称作‘补水’或‘补液’，就是因为运动喝水更有讲究。尤其在高温高湿环境下，当人运动后大量出汗，若不及时补水，容易脱水、中暑，严重时可危及生命。”

运动前，建议至少提前半小时先进行一次补水，以保证身体

户外运动携带运动饮料或

或者口服补液盐会比普通的纯净水更合适。盐汽水也是预防中暑的小窍门，盐汽水中的钠、钾等元素能补充大量出汗流失的电解质，而气泡则可带走体内热度，帮助身体核心部分迅速降温。但不建议喝含糖过高的汽水，以免导致更加快口渴、脱水，也不建议为了迅速降温而喝冰水，以防刺激消化道。

运动中，要视运动强度和环境决定补水方式。通常每隔15或30分钟要补水一次，即便没有感到口渴，也应定时喝一小口水。一般来说，如果是1小时内的室内低强度运动，补充普通的纯净水或淡盐水即可；如果是超过1小时的高强度运动或户外运动，则应该注意补盐补液。

运动后，要注意补充相当于或超过流汗量的水分，即使不觉得口渴，仍需至少再喝2-3杯水，此时同样要注意不要喝得太快太口渴。此外，除了补充电解质外，还应适当增加维生素、氨基酸、蛋白质的摄入，以便身体机能迅速恢复。

# 溺水事件高发的夏季如何避免这一“沉默杀手”？

羊城晚报记者 王沫依 通讯员 董莹

盛夏来袭，游泳、戏水成为人们消暑的首选，但溺水这一悄无声息的“夏日杀手”却可能在不经意间夺走生命。

“作为急诊科医生，我见证过太多本可避免的悲剧。”南方医科大学第三附属医院急诊科负责人、副主任医师李晓婕痛心地表示，她从医学角度分析溺水，并带来了一些关键时刻的救命方法。

## 溺水

为何溺水总是静悄悄？

许多人受影视剧影响，认为溺水者会疯狂呼救、挥手，但李晓婕表示，现实中的溺水是沉默的，尤其是儿童，可能在20秒内悄无声息地沉入水下。

为何溺水总是静悄悄？李晓婕表示，这是一种生理本能，人体溺水时，呼吸道为防进水会自动关闭，导致无法发出声音，同时，溺水者会出现“直立挣扎”的情况，双手会不自主地向下压水，无法挥手求救。

溺水会导致大脑迅速缺氧，短短五分钟便可造成不可逆的损伤。因此，李晓婕提醒市民，若发现水中有人出现眼神涣散、头部后仰、身体垂直的情况，或是儿童突然安静，必须立即干预。

## 急救

黄金4分钟的关键行动

若溺水者被救上岸时已无呼吸或脉搏，此时应立即启动CPR(心肺复苏术)：定位两乳头连线中点，以5-6厘米的深度、每分钟100-120次的频率按压，可以默唱《生日快乐歌》保持节奏。

每30次按压后，需要捏住溺水者的鼻子吹气，给予2次呼吸，并持续至专业救援到达。李晓婕特别提醒，即使患者无反应也不要放弃，低温水域溺水者可能存活更久。

暑期马上来临，不少家长会带孩子戏水消暑，而不少溺水事件正是发生在这些时刻，因此，预防青少年人群溺水至关重要。

李晓婕提议，家长对孩子的监护需“零距离”，“家长需保持一臂之内的接触监护，避免分心玩手机，同时选择有救生员的正规公共泳池。”其次，救生衣的效果优于游泳圈，也避免使用充气式浮具，因为可能导致漏气或翻覆。

值得一提的是，被很多人认为有用的倒挂控水实际上无效且危险，还可能引发呕吐物误吸。

李晓婕建议，家长应四岁起培养孩子游泳的技能，但一定要告知其“会游泳≠不会溺水”，并杜绝同伴之间的危险行为，例如跳水、深水区打闹等。

“溺水绝非简单的意外，而是可预防的公共卫生问题。”李晓婕表示，监护是预防儿童溺水的第一

道防线，远离不明环境里暗藏危险的公开自然水域，而及时学会CPR，就能在危急关头挽救他人的生命。



防范  
家长监护  
需“零距离”

# 在野外先要“打草惊蛇”怕被毒蛇咬？收好七步急救法

50属93种，其中毒蛇有33种，最常见的是竹叶青、银环蛇、眼镜蛇、王蛇、五步蛇等。

## 被蛇咬伤如何第一时间急救

“在野外踏青、登山的时候，最好是‘打草惊蛇’！”张亮表示，其实蛇更惧怕人，可以拿棍子先扫一扫将蛇赶走。假如看到有蛇，绕开就行了，它们不会主动攻击人。在户外活动时，尽量穿皮鞋或者长靴、长裤、长衣，避免去草丛较高、潮湿、阴暗的地方。

被蛇咬伤如何第一时间急救：邹志康表示，可采取以下几步现场急救：

1、脱离：立即远离被蛇咬伤的地方；

2、认蛇：尽量记住蛇的基本特征，如蛇形、蛇头、蛇体和颜色与花纹，有条件者最好拍摄致伤蛇的照片，现场最好不要企图去捕捉或打蛇，以免二次被咬；

3、解压：去除受伤部位的各

羊城晚报记者 朱嘉乐 许敏

3、使用限制动脉的止血带：使用不当导致缺血坏死。

4、传统方法：使用传统急救、草药等不安全的急救措施。

## 尽快到医院打抗蛇毒血清

专家建议，要抓住救治“黄金两小时”，如果无法辨别症状，需要立即到有抗蛇毒血清的医院接受治疗。邹志康表示，抗蛇毒血清能够中和毒素，阻止毒素扩散，缓解局部肿胀、疼痛、出血等症状，并降低呼吸困难、凝血障碍等全身并发症风险，降低死亡率。

不过，被毒蛇咬伤后，注射血清不一定“一次就好”。邹志康表示，至少要留观24小时。蛇释放的毒量因人而异，如果血清用量不够，6-8小时后还可能需要追加。除了被毒蛇咬伤之外，其他常见的还有被红火蚁、蜈蚣等咬伤，严重者导致过敏性休克，但这些治疗没有抗蛇毒血清的特效药物，主要以抗过敏为主。

李晓婕介绍，溺水急救的核心是尽快恢复氧气供应，作为急诊科医生，她从医学上推荐了几个步骤。

若在溺水现场，救援可遵循“叫叫伸缩”法：

一叫：大声呼救，拨打120；二叫：

鼓励清醒者抓住救援物；三伸：用竹竿、树枝等拉回溺水者；四抛：抛掷救生圈、空塑料桶等漂浮物。

她提醒，施救者千万不要盲目下水，未受训者下水施救，极易导致连环溺水。

# 三伏天防暑“硬扛”不如“巧调”

专家推荐“阳暑”克星：金银花薄荷茶

（自汗）因卫外不固，重在补气固表；痰湿体质者（舌苔厚腻、体胖多汗）暑湿叠加，急需健脾祛湿。

## 经典防暑茶饮：厨房里的“天然空调”

1、阳暑克星：金银花薄荷茶  
推荐：金银花5g + 菊花3g + 薄荷叶2g 沸水冲泡，清热解毒，专克头晕目赤。

提醒：阳虚怕冷者慎用寒凉药材。

## 2、祛湿良方：荷叶冬瓜饮

鲜荷叶15g（或干品5g）+冬瓜皮30g煮水，加冰糖调味，轻松化解暑湿困脾。

提醒：孕妇避免大量饮用含荷叶方剂。

## 3、阴暑救星：生姜紫苏汤

生姜3片+紫苏叶10g煮水，红糖调味，空调病头痛恶心一碗

用。

在日常生活中，魏洁也建议积极进行生活调养，早晨喝温姜水升阳→午吃苦瓜清热→晚食小米粥养胃。由于太阳光猛烈，因此选择浅色透气面料优先，深色衣物是“吸热器”，特别是在10:00-15:00避免暴晒，23点前入睡以养阴。

惠东县人民医院药学部主任药师熊峰强调：“中医药防暑贵在‘三因制宜’——因人、因时、因地制宜。”若遇高热（>39°C），意识模糊等重症中暑，务必立即就医。这个夏天，不妨从一杯对症的防暑茶饮开始，让传统智慧为安康护航。

惠东县人民医院药学部主任药师熊峰强调：“中医药防暑贵在‘三因制宜’——因人、因时、因地制宜。”若遇高热（>39°C），意识模糊等重症中暑，务必立即就医。这个夏天，不妨从一杯对症的防暑茶饮开始，让传统智慧为安康护航。

明辨“暑邪”：  
阳暑阴暑大不同

广东省惠东县人民医院药学部药师魏洁表示，中医对“暑邪”有精准解读：阳暑为烈日暴晒后高热（>38.5°C）、大汗、面红口渴，是“热毒中”；而阴暑则常常是贪凉吹空调、猛灌冷饮后头痛恶寒、腹痛腹泻，实为“寒湿困脾”。同时，还需要根据体质差异分型应对：阴虚体质者（口干舌燥、手足心热）易被暑热伤津，需滋阴生津；气虚体质者（易疲劳、