



三伏天不仅有酷热还有暴晒

烈日炎炎暑难当，科学防晒有良方



夏天防晒吃什么好？

- 1. 胡萝卜:** 胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素,而胡萝卜素是一种具有减少紫外线对人体危害的物质,因此适当吃胡萝卜也能够起到相当不错的防晒功效。
- 2. 西红柿:** 西红柿中富含丰富的番茄红素,番茄红素具有很好的抗氧化作用,因此常吃有助于防晒,延缓皱纹的产生。同时研究发现,每天只需摄入16毫克的番茄素,就可降低40%的晒伤危险,所以常吃西红柿更有利于女性保持年轻姿态,防止被晒黑。
- 3. 绿茶:** 绿茶也是一款很好的防晒食物。许多防晒配方中都加入了绿茶的成分,特别是因为晒后皮肤变得粗糙、松弛等现象,更可通过绿茶减少其中的过氧化物,因此可以起到很好的防晒效果。
- 4. 芒果:** 芒果不仅富含丰富的维生素C,而且其中富含丰富的胡萝卜素及其它植物化学物质,都有抗氧化、增强皮肤抵抗力等作用,特别是对于经常晒太阳者,更建议适当多食用。
- 5. 坚果类食物:** 夏季多吃坚果类食物也有助于防晒,坚果类食物中富含丰富的不饱和脂肪酸,不饱和脂肪酸具有软化皮肤、防止皱纹的作用,同时还兼具防晒保湿等功效,因此适合夏季适当食用。
- 6. 西瓜:** 夏季吃西瓜也有助于防晒。首先西瓜中富含丰富的水分,可以起到补水的作用,此外西瓜中还含有丰富生理活性氨基酸,这一种生理活性氨基酸,具有增白、防晒、营养肌肤等功效。
- 7. 全麦食品:** 全麦食品中富含B族维生素,粗纤维。因此就可提高人体肌肤对于阳光的抵抗力,及恢复能力,进一步减少由于防晒不到位引起的色素沉着等问题。此外,丰富的粗纤维,对于减少体内积聚的毒素,减少黑斑的形成也有一定的帮助。



夏天防晒这些食物要少吃

- 1. 感光食物:** 因为它们富含铜、铁、锌等金属元素,这些金属元素可直接或间接地增加与黑色素生成有关的酪氨酸酶以及多巴胺酶等物质的数量与活性;多吃感光食物会令肌肤更加容易受到紫外线侵害,从而导致您的皮肤变黑或是某个地方长斑,所以感光食物要适量地摄取。
- 2. 油炸食物:** 油炸食物吃了不仅容易发胖,而且其所含的氧化物可能加速肌肤老化,所以应尽量少吃;如果实在忍不住的话,不妨在食用前补充一些富含维生素E的食物,以抵抗老化,比如南瓜、胡萝卜、花生、芝麻、糙米等。
- 3. 深色食物:** 所谓的浅色食物就是指牛奶、鸡蛋、豆腐、鱼类等,这些食物容易帮助您的黑色素排出,也是可以减轻您的内脏负担哦,所以多吃浅色食物是很好的。与此同时,也应少食深色食物及少喝饮料,如浓茶、可乐、咖啡和朱古力等。
- 4. 富含酪氨酸和稀有元素的食物:** 研究表明,酪氨酸酶的活性与体内的铜、铁、锌等元素密切相关。
- 5. 碱性食物与酸性食物的不均衡:** 平衡是自然界里最美好最健康的状态,食物的摄取也是如此。健康的人体体液呈弱碱性,平时酸性食物与碱性食物摄入不均衡,血液会倾向酸性,从而给人带来各种不适,促进皮肤色素斑的形成。
- 6. 添加剂:** 食物中过多的人工添加剂会给内脏造成负担,导致黑色素沉淀,形成黑斑、雀斑等。现代生活中,很多食物都是有添加剂的,想美白你就要当心了。

科学防晒怎么“防”？

- 1. 根据肤质** 由于每个人的肤质不用,所以选择防晒产品有很大的不同,如油性皮肤的人,可选择清爽的防晒喷雾或乳液;而中性性皮肤可选择防晒霜,如果外出游泳则可选用防晒油。
- 2. 根据防晒系数** 长时间处于室内的人可选用防晒系数SPF值10左右,PA+的防晒产品;经常在户外活动、容易晒黑、对强光敏感的人,可选用SPF值20左右,PA+++;长时间在烈日下工作或者到海边游玩,最好选用SPF值30左右,PA++++强效防晒产品。日常使用SPF值15-25,PA++即可。

夏天日常护肤应该怎么做呢？



- 1. 去角质清除皮肤污垢:** 眼下各大商场已开始力推防晒产品,让MM们提前做好准备。除了防晒之外,含有美白成分的护肤产品也十分热销,为的是能够在夏季将自己的皮肤调整到最佳状态。但是,大家忽略了一个问题,那就是你的肌肤有可能盖满了老废的角质,如果角质不除,涂抹再多的美白产品肌肤也是无法吸收的。因此,首先要做的就是去角质,为美白做好铺垫。一般情况下,老废角质在晚上产生的速度最快,而去角质的绝佳时间是早晨。MM们可以根据自己的肤质和需要将磨砂颗粒与洁面产品混合使用,既温和又有效。如果你想一次去角质去除得比较彻底的话,还可以选用去角质面膜,这种方式尤

其适合油性肌肤的MM。
2. 补水保湿修复肌肤: 对于每天忙碌的白领人士来说,早晨很难有多余的时间护理自己的肌肤,可能只是每天用些爽肤水当做给肌肤补水了吧。不过当下美白防晒大战在即,这些是不够的,何不给肌肤来次彻底的深层补水呢?当早晨给肌肤去过角质后,此时再进行补水工作是最合适不过了。因为,此时的肌肤毛孔都处于打开状态,补水精华比较容易进入肌肤里层。此外,提醒各位,补水绝不单单只是“脸上”的事,内外调理缺一不可。研究表明,人在清晨醒来时最缺水,因此大家起床后第一件事最好是先喝一大杯清水,进行简单有效的补水“作业”。另外,不妨多吃含维生素C的水果。
3. 面部按摩提亮肤色: 在补水步骤完成之后,要想将皮肤调整到最佳的状态来抵抗外界伤害,那么为面部排毒按摩就必不可少啦。面部按摩能促进肌肤的血液循环、淋巴循环,加快肌肤内部老化废弃物的排出,净化肌肤内部环境,恢复肌肤的光彩亮丽。专家建议有条件的MM节日期间可安排一次美容院的按摩排毒护理;或者平时也可自我按摩,改善肤色。

你知道吗？眼睛也需要防晒

炎热夏季,防晒防紫外线又成了大家出门事项中的重中之重。然而,多数人只是知道紫外线对皮肤的杀伤力,相比之下,却少有人知道眼睛也会受到紫外线的伤害。其实,眼睛作为人体中极为娇嫩的部位,更容易受到紫外线的伤害。
 角膜是紫外线进入眼球的第一道防线,但其防护力有限。当紫外线穿过角膜到达晶状体,便会被晶体蛋白吸收,从而产生自由基并对晶体细胞造成破坏,导致晶体蛋白发生变化,长期作用会导致白内障。常见的几种紫外线眼病有:翼状胬肉、白内障、黄斑等。白内障是指眼睛中的晶状体变得浑浊,导致视力模糊的疾病;黄斑是指位于眼睛内部视网膜中心处的神经组织功能衰落;翼状胬肉是眼科常见病和多发病,俗称“鱼肉”,是指眼白处肥厚。
 研究发现,戴太阳镜可以防止紫外线对我们眼睛的伤害。因此,在紫外线较强的环境下,我们最好戴上太阳镜。但是,太阳镜的选择一定要慎重。为了我们眼睛的健康,除了戴太阳镜外,最重要的还是要在平时注意用眼,多吃保护眼睛的食物。
 两类人群更需特别注意防止紫外线对眼睛的伤害:一类是儿童。因为儿童的角膜和晶状体比成人的更透明,过滤紫外线的能力很弱;再就是老年人。老年人累积的紫外线照射时间长,极易因为紫外线伤害眼睛,而出现眼部的病变。为了我们的健康安全,当紫外线指数等级为“极强”时,尽可能不在室外活动,外出时,最好采取防护措施。

护肤要讲科学 男性也要防晒

每到夏季,有关清洁和防晒的护肤误区总是会让不少人“中招”。皮肤科专家特别指出,只要了解皮肤背后的一些科学知识,就能有效预防,夏季护肤要讲科学。
 四川大学华西医院皮肤科主任医师李利说,皮肤由表皮、真皮、皮下组织构成。表皮结构的最外层为角质层,具有锁住水分和抵抗各种皮肤表面病菌入侵的作用。作为皮肤屏障,它一旦被破坏,皮肤就会干、红、痒、易过敏等,并加速老化。
 不少专家指出,正是因为角质层的特性,夏季过度清洁或频繁用爽肤水、喷雾补水都不科学。过度清洁会破坏角质层,导致皮肤薄红、血管扩张、逆光疹等,陷入“遮盖—清洗”的恶性循环。而爽肤水、喷雾等虽能直接补充角质层的水分,但很快会蒸发,过度使用还会存在冲刷掉天然皮脂膜、导致皮肤干燥的风险。
 “很多皮肤病人是中老年男性,因此男性也应该注意防晒。”昆明医科大学第一附属医院何黎教授提醒说,无论男女都应一年四季做好防晒。
 专家提醒,应重视皮肤屏障,科学护肤。保护皮肤屏障应避免下述行为:不恰当地选择及使用面膜湿敷、深层清洁、热水洗脸,频繁去角质,忽视防晒,滥用护肤品及化妆品等。一旦出现皮肤问题,应及时去正规医院就诊。

□ 据新华社、《人民日报》、《家庭医生》等

健康问诊



再过几天就要入伏了,三伏天迎接我们的不仅是酷热还有烈日下的暴晒。暴晒带给我们的不仅是外表上的美丽杀伤,更重要的是带来身体上的无情伤害。这个夏天,我们选择什么样的防晒产品应对炽热的骄阳?防止晒黑需要注意哪些?饮食方面可有讲究?

本期健康问诊整理了许多专家意见,为您奉上夏季防晒攻略。□ 蔡富根/整理

防晒装备如何选？



夏季外出要带好遮阳装备,但是市面上产品那么多,应该怎么选?

- 1. 防晒伞** 衡量防晒伞的防晒性能主要是检测它的UPF和UVA。UPF值代表防护系数,越大越好;UVA代表防晒阻挡效果,越小越好,一般来说,内表面是黑色涂层的防晒效果更好。
- 2. 防晒衣** 如果长时间呆在户外,可以选

择一款防晒衣让你的皮肤免受紫外线的伤害,小伙伴们在挑选时要注意,一款合格防晒衣要符合紫外线防护系数UPF>40且UVA透过率<5%两项硬性指标哦!

3. 太阳镜 研究发现,戴太阳镜可以防止紫外线对我们眼睛的伤害。因此,在紫外线较强的环境下,我们最好戴上太阳镜,防止紫外线对我们的角膜和晶状体的危害。但是,太阳镜的选择一定要慎重。最新推出的太阳镜除了日常防晒功能还可以听音乐啦,集合了无线蓝牙耳机和防晒功能的黑科技太阳镜你pick吗?

为了我们眼睛的健康,除了戴太阳镜外,最重要的还是要在平时注意用眼,多吃保护眼睛的食物,提高免疫力,多补充新鲜蔬菜和水果,果蔬内富含抗氧化剂和维生素C等,有助于暴晒后损伤的恢复。

4. 遮阳帽 新型的遮阳帽除了材质清凉透气之外,还非常灵活,通过松紧记忆棉在头箍和帽檐之间连接,可以实现360度的转动,而且颜值超高。怎么样,心动了吗?

夏天防晒的小技巧

- 1. 衣服强于防晒霜:** 一件普通的T恤衫胜过任何一种防晒霜,SPF值大约为15~30,可以隔离95%的紫外线光,所以外出时,尽量不要将皮肤过多地暴露在外面,应穿着织法细密的长袖衬衫和长裤。要提醒大家的是,如果衣服湿了,那就失去了防晒的效果了。
- 2. 选择宽檐帽和太阳镜:** 选择宽檐帽不仅可以保护脸部,还可一并并将耳朵和后面的脖子遮蔽,通过防紫外线测试的可以遮盖包括眼睛四周的大镜面太阳眼镜,可以阻挡100%的紫外线。
- 3. 远离一切反射面:** 反射面会反射高达85%的紫外线,所以日常生活中应尽量远离一切反射面,常见的反射面如海面、沙滩、雪地,甚至是逛街的橱窗。
- 4. 做好办公室防晒工作:** 防晒是每天要做的功课,即使在办公室里也不能放弃,因为引起皮肤衰老的UVA紫外线具有很强的穿透性,可以穿透玻璃、穿透云层而进入皮肤真皮层,对皮肤造成直接伤害,所以在办公室里也要涂抹防晒霜。
- 5. 防晒霜涂抹要及时全面:** 防晒霜不是出门前涂抹一次就万事大吉了,应记得每2个小时补充一次防晒乳,尤其是游泳或运动流汗后,还有别忘了抹耳后、嘴唇、眼睛周围等,这些都是易被忽略的地方;另外,两颊、T字部分是脸部最突出的两处五官,最好使用较高系数的防晒品。

夏天皮肤晒红的紧急处理方法

- 1. 皮肤晒红的急救方法:** 夏季烈日炎炎,面部和身上的皮肤常被晒得红扑扑的,怎么办呢?这时需用蘸了化妆水的化妆棉敷面,最好是不断交替敷面,直至皮肤感到冰凉为止。另外,以面部及鼻子等发红的部位为中心,慢慢用化妆水、冰块敷之,敷后需用润肤露保湿。
- 2. 皮肤灼伤的急救:** 当皮肤被强烈的阳光灼伤并感到灼热不堪时,可将化妆水放入

冰箱冷却,然后取出已凝结的冰块敷之。如果条件允许,还可用富含水分的面膜来缓解。

3. 皮肤疼痛的急救: 皮肤感觉疼痛时差不多已达到烫伤的地步了,唯一的急救办法是采取冰敷,不要搽任何护肤用品。如果手部和足部晒伤时,可用沾过冰水的毛巾包起冰块敷之,直到肌肤感觉舒服为止。

夏天防晒的方法有很多,选择适合自己的才是最正确的。