

过度防晒危害不小



“养儿不防老,防晒才防老。”时下,在部分年轻人中盛传这样一句冷笑话。不少人对防晒越来越执着,不仅体现在遮阳伞帽、防晒衣裤上,甚至出现了一些“阳光绝缘体”:戴着“脸基尼”不时吓人一跳,身着不放过每一寸肌肤防晒战袍的年轻人成为一道独特的街景。

毋庸置疑,防晒是十分必要的。日光中的紫外线辐射对皮肤短期可产生晒斑和晒黑,长期会导致光老化和致癌,加重黄褐斑、日光性皮炎等皮肤病。但是,日光对维生素D的产生、情绪调节、调节机体生理功能都具有重要意义。防晒一旦过度,危害大于好处。

阳光中的紫外线将皮肤中的7-脱氢胆固醇变成维生素D,来促进人体钙质的吸收,改善钙、磷代谢,可防治骨质疏松,促进各种骨折复位后的愈合及防止牙齿松动。如果年轻人防晒做得太“严密”,会导致骨质疏松、耳石症等老年病找上门。

近日,26岁的陈女士患剧烈咳嗽导致肋骨折断,血检呈现维生素D含量非常低,其中原因之一是日照不足导致的骨质疏松。耳石症,原本多发在中老年人中,近来在年轻人中发病率逐年上升,主要症状为头晕目眩、无法躺卧或保持类似姿势,对工作生活影响很大。治疗耳石症,除了手法复位以外,还需要及时口服维生素D、多晒太阳保证维生素D吸收。

对机体而言,与阳光过度隔离还会导致情绪不佳。日光包括可见光、紫外线和红外线,红外线能透过表皮达到深部组织,使得部分区域温度升高,血管扩张,改善血液循环,进而促进新陈代谢,使身体舒适、心情愉悦。可见光能刺激大脑分泌血清素,这是一种令人感到快乐的神经递质。阳光对于抑郁、季节性情绪失调、精神疾病等多种心理问题有治疗作用。不少年轻人每天上班都在室内活动,一天到晚晒不到阳光,在工作压力下可能会加重抑郁、烦躁的情

绪。被广为认可的“公园20分钟效应”,其中一个重要原因,便是接受了阳光的照射后,身心产生了变化。

过度防晒可能会影响机体的调节功能。日光中的可见光、紫外线和红外线,都具有很强的生物学作用。当日光照射机体时,能通过视觉分析器和皮肤感受器,作用于中枢神经系统,经复杂的作用调整人体各组织器官的功能,对睡眠、心血管等系统有调节、保护的作用,进而促进身体健康。从头裹到脚的防晒隔绝了阳光,也可能会影响身体的调节功能。年轻人以为自己在抗老,但身体内部在发生另一种人为导致的老化。

此外,防晒产品使用不当会加重皮肤的负担,可能会导致过敏和长痘、皮肤暗淡、化学残留等情况;而部分防晒衣材质不透气,则会影响皮肤的排汗功能造成皮肤受损或过敏。

如果你偏爱健康肤色,拥有自己独特的风格和辨识度,也别忘了在烈日炎炎时防止晒黑晒伤。如果你是坚定的美白派,不要纠结,在阳光强烈的时候一定要做好防晒,同时在合理防晒的前提下,可以试着与阳光牵手,不需要完全隔绝与其亲密接触。

来源:新华网

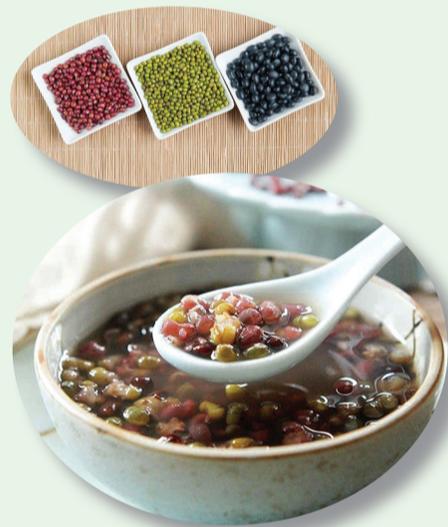
伏天喝碗“三豆汤”

伏天是一年中最热的时节,人体容易积聚湿热,导致各种不适。推荐一款适合伏天饮用的解暑佳品——三豆汤,既能解暑祛湿,又不至于太过寒凉。

三豆汤用的是药食同源之物,由绿豆、赤小豆和黑豆三种豆类组成,具有清热解毒、祛湿利尿的作用,非常适合在伏天饮用。制作材料有30克绿豆、30克赤小豆、30克黑豆、适量冰糖或蜂蜜(根据个人口味)。先将绿豆、赤小豆和黑豆用水清洗干净。然后,将这三种豆子置于清水中浸泡大约1小时,以便后续烹饪使用。在锅中注入1000毫升的水,待水煮沸后,将先前浸泡好的三种豆子放入锅中。初始阶段,使用大火迅速使水再次沸腾,随后转小火进行慢煮,持续约1小时,直至豆子完全煮熟,呈开花状。接着,根据个人口味适量加入冰糖或蜂蜜,继续小火煮5分钟。最后,将煮好的三豆汤盛入碗中,稍微放凉,待温度适宜后即可饮用。

如果喜欢口感更软烂的豆子,可以多煮一会。对于肠胃较弱的老人和小孩,可以用红糖代替冰糖,以减少寒性。

来源:人民网



检验报告上有小箭头?

先别急着对号入座

当我们去体检或看诊,拿到检验报告时,看到有些数字后面跟着的“↑”或“↓”,心里难免会“咯噔”一下,担心身体是不是出了问题。但事实真的如此吗?今天,咱们就来聊聊这些符号的意义。

破解检验报告上的神秘符号

检验报告上的“↑”和“↓”就像是指南针,告诉我们结果是偏高还是偏低。“+”和“-”,就像是开关,阳性(+)表示该物质被检测出了,阴性(-)则表示未检测到。比如,看到“空腹血糖↑”,就知道血糖偏高了;看到“乙肝病毒表面抗原+”,表示可能已经被乙肝病毒感染了。

不过,看到报告上的小箭头,别慌!更别急着上网查阅“病情”然后“对号入座”。建议还是找医生聊聊,医生会根据临床症状和其他

检查结果来综合评估是否需要进一步的检查或治疗。

健康人的数值可能也会超标

要了解检验报告,首先我们得了解“参考区间”,也就是俗称的“正常范围”。“参考区间”就像是“及格线”,告诉我们大部分健康人的检查结果大概什么样。这些线通常是基于健康人群数据的中间95%划出来的。

所以在统计学上,依然有5%的健康人的结果是超出参考区间的。因此,这个范围仅作为参考,而非绝对的“正常”或“不正常”的界定。

另外,年龄、性别、季节和检测方法都可能影响检验结果的高低。所以,我们有时会发现,同样的指标,男人和女人的“及格线”可能不同,年轻人和老年人的可能也有差异,甚至

不同医院的标准可能也不一样。

有了小箭头未必“不健康”

检验报告上出现小箭头,就一定是“不健康”吗?答案是:不一定!

检验结果不是绝对的,这些指标会受到多种因素的影响,除了刚刚提到的年龄、性别、季节和检测方法,还包括个体差异、生理状态、环境因素等。

人的身体状况是独特的。例如,某些人的血糖水平可能稍低于参考范围,但只要他们没有低血糖的症状,也不需要过于担心。压力、情绪、喝酒、服药这些“小插曲”,都可能会导致人体指标暂时性地升高或降低,同样也不意味着生病了。

人在高度紧张或疲劳时,某些激素水平(比如甲状腺激素、糖皮质激素)会发生变化,但是休息过后它们通常会“冷静下来”。某些药物和保健品会影响检验结果。比如,服用维生素C可能会影响一些血液检查的结果,复合维生素可能会干扰甲状腺激素的检查结果。因此,即使检查结果超出了正常范围,也不一定意味着存在健康问题。

来源:北青网