

# 有人夏日大中午求晒 有人“全副武装”防晒

## 专家:防晒、求晒有度,才能有益身体健康



■酷热中工作的外卖小哥。



■酷热中出行的市民。 本报记者 王建国 摄

□本报记者 方小北

夏日炎炎,太阳高挂,很多人出门时“全副武装”,遮阳伞、墨镜、遮阳帽、防晒衣,把自己包裹得严严实实。但也有人专门挑阳光灿烂的时候,到太阳下晒手脚、晒后背。太阳的紫外线既能促进维生素D的合成,但又能把人晒黑晒伤,真的是让人又爱又恨。

### 防晒有度 适当享受日光浴

康先生是一位外卖员,由于需要长时间奔波在室外,他防晒的装备还是很齐全的,能护住脖颈的面巾、大大的太阳镜、防晒的冰袖,全身上下只有小腿裸露在外。他说,刚开始跑外卖的时候,觉得自己一个大老爷们黑点儿怕啥,懒得涂防晒霜,至于防晒冰袖和面巾就更懒得弄了。后来发现中午接单比较多,中午时间又是最晒的时候,两天就晒伤了,胳膊上爆皮,脸也黑了一圈,这才用上了防晒装备。

紫外线已被世界卫生组织国际癌症研究机构列为一类致癌物,大量研究已证实紫外线与多种皮肤癌的发生有直接关系。夏日强烈的紫外线照射十分钟,就可能对皮肤造成伤害,加速皮肤老化速度,引起皮肤暗沉、滋生皱纹和斑点,同时诱发过敏,日光性皮炎等状况。

夏日防晒一般分为物理性防晒和化学性防晒。物理性防晒就是用遮阳伞、防晒衣、遮阳帽等装备阻隔太阳光用来达到防晒的目的,化学防晒则可以通过涂抹防晒霜来完成。很多人都是既涂抹防晒霜又撑起遮阳伞,两者结合进行防晒。

值得提醒的是,不只是皮肤需要防晒,强烈阳光中的紫外线,对眼睛的危害更是不能忽视。眼睑是眼球周围的皮肤组织,它可以保护眼球免受灰尘、汗水等物质的侵扰,是眼睛的重要屏障。紫外线可以诱发眼皮的皮肤癌变,增加罹患眼癌的风险。紫外线具有很强的穿透力,会穿过眼睑对眼睛的角膜造成伤害,还能加速白内障的生长。紫外线还有可能损伤眼睛黄斑区域的感光细胞和色素上皮细胞。眼睛防晒,就尽量避免在紫外线最强的时段(11:00-14:00)长时间外出,若必须外出,要尽量选择有树荫的地方,记得戴上防紫外线功能的太

阳镜,还可以戴上宽沿的遮阳帽或者打遮阳伞,减少紫外线的直接照射。

相信不少人在社交平台刷到过这样一则消息,一位28岁的女子,为了追求皮肤白,不论天气和季节,只要外出就必备遮阳伞,防晒霜每天要涂五六次。严密的防晒措施,再加上日常饮食不规律,导致她维生素D严重缺乏,患上软骨病,甚至连咀嚼食物都成了困难。

据了解,过度防晒的病例不算普遍,这种患者除了长期不晒太阳之外,往往还存在一些饮食上或者生活规律上的缺陷,种种因素叠加到一起,才会导致病情严重。一般情况下,只需在温和的户外阳光下,每日享受约15至20分钟的日光浴,就可以促进合成维生素D。

### 求晒有时 避免强紫外线下暴晒

市民黄女士近日经常发现在石市民心河跃进路口附近有人排成排晒太阳。“这些人打着伞遮住头部,背对着太阳,裸露出后背,好几次临近中午的时候我经过那里,发现还有人在晒。”黄女士说,她也知道适当晒太阳对身体有好处,但这临近中午还在晒,感觉要是自己,肯定承受不住。

晒太阳的好处很多人都知晓,比如能够促进维生素D的形成、防止骨质疏松、加速血液循环、提高免疫力等。传统中医更认为背部是人体阳气循行的最大通道,夏日长晒背,可以提升人体内的阳气,增强正气。不过夏季晒背还是应该避开温度最高、紫外线最强烈的时段,以避免对皮肤造成伤害,同时高温出汗容易引起低血糖和心率过快。

有专家建议,夏天晒太阳的最佳时间在7时至9时和16时至18时之间。这段时间内,阳光中的紫外线相对较弱,不容易晒伤皮肤,同时阳光中的紫外线有助于人体产生维生素D,促进钙的吸收和利用,有利于身体健康。晒太阳时应尽量晒后背和四肢。体弱、高血压和心脏病患者晒太阳要量力而行,感觉不舒服时应停止晒太阳。另外,一旦出汗较多,要及时补充水分。

当然,晒太阳一年四季皆可进行,不只是夏天可以晒背,其他季节适当晒晒太阳也都有好处。

# 未成年人学急救知识 提升自防自救能力

本报讯(首席记者 杜慧)不小心被异物噎住了怎么办?被宠物抓伤怎么办?如何把握急救黄金时间?……暑期是青少年儿童意外伤害高发期,为了让社区未成年人有效应对突发意外,减少伤害事故的发生,连日来,石家庄市新华区大郭街道、北苑街道、赵佗路街道的多个社区相继开展了一系列“青春自护 安全童行”主题活动,进一步提升辖区青少年儿童的自护自救能力,为他们的健康安全成长保驾护航。

在共青团石家庄市委的支持下,大郭街道嘉宇社区新时代文明实践站与社工站联合开展了“守护雏鹰成长——应急科普小课堂”活动。

活动现场,志愿者围绕海姆立克急救法、被宠物抓伤怎么处理等生活中的急救常识展开。在海姆立克急救法实操教学中,志愿者为孩子们演示了异物卡喉时的急救方法并以“剪刀石头布”的口诀让小朋友们方便又迅速地记下海姆立克急救法三个步骤。而互动答题环节更是将学习氛围推向高潮,孩子们积极答题,将应急知识牢记于心。

北苑街道积极联系共青团新华区委、河北龙易志愿者义工联盟,邀请市红十字卫生救护培训中心、市公安局新华分局的老师和警官走进社区,在翔翼路社区活动室开展了青少年救护知识技能培训活动。

培训中心的专业老师从儿童伤害的社会现状和导致儿童受伤的场景引入,通过知识讲解和实践示范相结合的形式,详细讲解了烫伤、气道异物梗阻、鼻出血、犬咬伤等情况的危害以及正确处置流程和方法。青少年在培训中系统学习了急救知识,加深了对正确急救技能的理解和掌握。一系列精心设计的教学课程和实践演练,让孩子们在轻松愉快的氛围中学习到了宝贵的急救和安全知识,提高了他们的安全意识和自我保护能力,助力辖区青少年儿童健康成长。

赵佗路街道明珠花苑社区新时代文明实践站联合赵佗路街道总工会、赵佗路消防救援站为青少年带来一堂生动的“沉浸式”消防安全体验课。活动当天,辖区25名孩子们走进赵佗路消防救援站,学习了家庭常见火灾的扑救方法、常用灭火器材的使用方法等消防安全知识,切实提升了消防安全意识和自防自救能力。



■孩子们学习呼吸道异物梗阻救治方法。(街道供图)

# 开办惠民集市 服务社区居民

本报讯(首席记者 杜慧)为提升居民对新时代文明实践活动的参与度、支持率和满意度,落实“双争”活动要求,在石家庄市裕华区宣传部、东苑街道办事处的大力支持下,东苑街道尖岭小区社区新时代文明实践站在东广场开展了“文明传递进万家我的城市我爱她”文明集市主题实践活动。

活动现场设有惠民服务区和政策宣传区。在惠民服务区,健康义诊、便民理发、惠民书市、皮带打孔、衣物去球等服务精准对接民众需求;在政策宣

传区,新时代文明实践特色志愿服务队开展了就业政策、版权知识、垃圾分类知识等宣传,并提供现场咨询服务、发放宣传品等,进一步提升广大居民的法律意识、安全意识及自我保护能力。

今后尖岭小区社区将继续链接多方资源,挖掘居民需求,大力开展丰富多彩的新时代文明实践服务,为居民提供更加便捷的精准化、精细化服务,从而不断增强居民的文明素养,促进社区的和谐发展。

## 服务信息

◆微信办理 wb99ok  
yzwb\_36524  
◆广告咨询 8862 9347

### 寻亲公告



恩飞 性别:男,11岁,2013年9月27日出生,2013年9月27日被遗弃在赵县孤儿院门口,现登报寻找其亲生父母,自登报之日起60天内,联系电话:17732856705,若60天内无人认领,将依法安置。

### 寻亲公告



恩兆 性别:男,11岁,2013年1月31日出生,2013年2月11日被遗弃在赵县孤儿院门口,现登报寻找其亲生父母,自登报之日起60天内,联系电话:17732856705,若60天内无人认领,将依法安置。

### 寻亲公告



冯恩翔 性别:男,12岁,2012年1月17日出生,2012年3月29日被遗弃在赵县第二医院门口,现登报寻找其亲生父母,自登报之日起60天内,联系电话:17732856705,若60天内无人认领,将依法安置。

### 寻亲公告



恩蒙 性别:男,13岁,2011年10月4日出生,2013年10月2日被遗弃在赵县东门村,现登报寻找其亲生父母,自登报之日起60天内,联系电话:17732856705,若60天内无人认领,将依法安置。