# 夏日防晒如何有效又有度？

夏日炎炎，防晒必不可少。然而，晒太阳对于健康而言也至关重要。如何在防止紫外线对皮肤造成伤害的同时，又保证身体能够获得足够的阳光照射？

### 防晒不到位，后果不仅是晒黑

“我不怕晒黑，懒得防晒，没想到居然被晒伤了！”广西南宁市民陈立清就医时说，周末他带孩子露营时，在阳光下骑行了不到一小时，回家便发现皮肤出现了红肿、脱皮的现象，一晚过后仍不见好转。

接诊医生广西医科大学第一附属医院皮肤性病科副主任医师张馨予说，每到夏天，像陈立清一样因忽视防晒被晒伤的患者时有出现，“很多人没意识到，防晒最主要的目的并不是避免晒黑，而是为了保护皮肤健康。”

日光中的紫外线辐射对皮肤的伤害是多方面的。张馨予说，紫外线中的UVB（中波紫外线）主要作用于皮肤表皮层，是引起皮肤晒伤、红肿、疼痛的“元凶”；而UVA（长波紫外线）穿透力强，可深入皮肤真皮层，若长时间照射会破坏皮肤中的胶原蛋白和弹性纤维，让皮肤变得松弛，出现皱纹甚至色斑。

反复日晒且缺乏防护还可能导致严重疾病。广西壮族自治区妇幼保健院皮肤科副主任医师何洛芸说，国际癌症研究机构将紫外辐射划为人体的2类（2B-2A）致癌物，皮肤长期暴露在紫外线下可能导致DNA损伤、免疫抑制和基因突变，进而提升皮肤癌发病风险。

防晒不仅事关皮肤，还关系着眼睛的健康。航空总医院眼科主任辛志坤说，若眼部长期暴露在紫外线下且缺乏有效防护，可能导致睑裂斑形成、诱发翼状胬肉、增加白内障早发风险、损伤眼底组织，同时会引发一些眼底疾病，威胁眼部健康。此外，儿童的角膜和晶状体比成人更容易受到紫外线的侵害，强烈的阳光可能会灼伤视网膜。

### 过度防晒，也会造成伤害

防晒必不可少，但近年来在一些爱美人士中出现的过度防晒问题也日益引发关注。

什么是过度防晒？专家称，这是一种类似“养蜂人”式的防晒，如外穿“脸基尼”、遮阳帽、“全包围”式防晒衣，内涂高倍防晒霜、隔离乳，遮阳伞不离手，尽可能远离阳光等。

专家提醒，如此过度防晒同样可能引发健康问题。

广西壮族自治区江滨医院保健科主任医师刘晓梅说，晒太阳是人体合成维生素D的主要途径，维生素D代谢过程分为皮肤合成、肝脏转化、肾脏活化和靶器官作用，因此维生素D对于维持骨骼健康、增强免疫力、调节情绪等都具有重要作用。阳光照射不足时，皮肤合成维生素D的能力会随之下降，从而可能引发维生素D缺乏症。

“维生素D缺乏会影响钙的吸收和利用，增加骨量流失加剧、骨质疏松症、骨折等发生的风险。”刘晓梅提醒，维生素D缺乏还与心血管疾病、糖尿病、自身免疫性疾病等多种慢性疾病的发生发展有关。

过度防晒对情绪的影响也不容忽视。广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任医师雷灵说，长期处于阴暗环境，减少与自然阳光的接触，会抑制人体血清素的分泌。血清素作为一种神经递质，对情绪调节起着关键作用，其分泌不足易使人出现情绪低落、焦虑、抑郁等不良情绪，降低生活质量。

### 科学防晒怎么做？

那么什么才是科学的防晒？专家指出，科学的防晒就是要将防晒与晒太阳有机结合，在防晒的同时，每天要保证适量的晒太阳时间，但要注意避开太阳紫外辐射最强的时段。

对于大多数人而言，使用防晒霜是有效的防晒手段。日常通勤可选择SPF值30+、PA+++的通勤防晒霜，出门前15分钟涂抹，每隔2小时补涂一次，同时搭配宽檐帽和防晒伞等物理防晒，减少紫外线直射；进行户外活动时，需选用SPF值50+、PA++++且防水防汗的专业防晒产品，暴露在外的皮肤要全面覆盖。此外，对于皮肤敏感人群应优先选择物理防晒。

太阳紫外辐射强度因时间、季节、纬度、云量及反射情况不同存在较大的变异，晒太阳时要综合考虑这些因素，以气象部门发布的预告作为判断太阳紫外辐射强度的依据。张馨予介绍，可根据“影子原则”判定紫外辐射强度，即当身影比身高短时紫外辐射会较强，此时应当采取防护措施。

对于儿童和孕妇等特殊人群，晒太阳的时间应更加谨慎。“儿童的皮肤娇嫩，对紫外线的抵抗力较弱，更容易受到伤害。”张馨予建议，6个月以下的婴儿应尽量避免直接暴露在阳光下，可选择在早晨或傍晚时分外出，并且采取一定的物理防晒。6个月以上的儿童可以使用儿童专用的防晒霜，但要注意选择成分简单、温和、无刺激的产品。

饮食与防晒也有关联。日光性皮炎是皮肤受到紫外线照射后引发的炎症性反应，通俗来说就是“皮肤被阳光晒伤或对阳光过敏”。何洛芸提醒，部分蔬菜、水果中的光敏物可引起或加重日光性皮炎，因此日光性皮炎患者要避免食用含光敏物质的蔬菜及水果。常见的含光敏性物质的蔬菜有香菜、芹菜、胡萝卜、菠菜、小白菜、油菜、芥菜、芥末等，水果有无花果、酸橙等。

眼睛无法涂抹防晒霜，为了避免太阳的直射伤害，墨镜则不失为一个好的选择。首都医科大学附属北京积水潭医院眼科主治医师邓凯鑫说，在选购墨镜时，建议购买商品标签上标有100%UV（阻挡所有紫外线）或者UV400（阻挡400nm波长以下的紫外线）的墨镜，这两种可以阻挡危害较大的UVA（长波紫外线）。

在镜片颜色的选择方面，灰色、茶色镜片能均匀过滤光线，减少色偏，是日常防晒的优选；绿色镜片可缓解眼疲劳，适合长时间户外活动。镜框的包裹性也很关键，大框设计能减少紫外线从侧面射入。

据新华社

## 防溺水 学急救

暑假，各地开展暑期安全教育主题活动，提高学生们的安全意识和自救自护能力。图为四川省乐山市护士在给孩子们传授防溺水自救互救知识。
新华社发（李华时 摄）

# 让高精尖医疗惠及更多百姓

中国肺癌防治联盟青田县中医医院肺结节诊治分中心成立

**本报讯**（记者 徐小骏 通讯员 邹俊）日前，中国肺癌防治联盟青田县中医医院肺结节诊治分中心成立揭牌仪式在青田县中医医院温溪院区举行。分中心的建立是中国肺癌防治联盟学术资源和技术优势的延伸与落地，未来将依托联盟的专家团队和先进技术，为分中心提供全方位支持，助力分中心在肺结节诊疗领域实现突破性进展，为患者提供更优质的医疗服务。

肺结节作为肺癌筛查和早期诊断的关键窗口期，其规范化、精准化的诊治水平直接关系到肺癌的早发现、早诊断、早治疗，最终影响患者的生存率和生活质量。近年来，青田县中医医院呼吸学科服务能力不断提升，学科服务半径不断扩大。2023年3月通过国家级PCCM科规范化建设二级医院优秀单位；2024年通过丽水市级重点专科建设；2023年及2024年度呼吸学科荣获院级优秀科室及丽水市呼吸慢病防控先进单位荣誉；2024年获第二十五次全国呼吸病学术会议优秀参与奖；学科带头人陈小芬荣获2024年浙江省优秀呼吸基层医师称号。

“此次成功挂牌，标志着我院肺结节诊治能力迈上了新台阶。作为青田及周边地区的医疗中心之一，分中心的建立将显著提升本地区肺结节筛查、诊断、随访和管理的整体能力，让高精尖的医疗惠及更多百姓。”青田县中医医院党委书记程建崇表示。

揭牌仪式结束后，青田县中医医院举办了县域医共体慢性呼吸疾病中西医结合诊治进展提升培训班，中国肺癌防治联盟主席白春学、丽水市中医院院长张尊敬、丽水市人民医院呼吸与危重症医学科主任曹卓等专家还分别围绕《肺癌筛查和早诊断进展》《中西医结合诊治肺结节》《支气管哮喘更新指南要点解读》等前沿议题进行讲课。

一村民从杨梅树上摔落

# “流动急诊室”及时救援

**本报讯**（记者 蓝倞 郑佳仑 通讯员 雷洪敏 朱涛 张博洋）“多亏了你们第一时间发现送医院，我老伴才能得到及时救治，现在想想都后怕。”近日，莲都区黄村乡刘溪堂村的方先生在丽水市人民医院刚刚成功完成第二次骨折手术，守在一边的妻子方女士向致电慰问的黄村乡卫生院医生郑金花不住地感谢。

6月20日上午9时45分，58岁的方先生在刘溪堂村采摘杨梅时，从靠近水泥路的一棵5米多高的杨梅树上摔到了地上，剧痛传来，全身无法动弹。

此时，一辆莲都区“智慧流动医院”巡回诊疗车正途经此地。随车医生郑金花与金莹透过车窗发现异常：“看到一地杨梅和折断的树枝树叶里头瘫坐着一位穿迷彩服的村民，满脸痛苦，我们赶紧停车，查看情况。”

方先生面色惨白，虽然意识清晰，但是疼得说不出完整的话。“检查后发现他双脚踝及腰部疼痛剧烈，也无法自行起身，初步判断患者可能存在下肢骨折。测量血压后，还发现他血压较低，不排除其他潜在风险，情况比较严重。这样的外伤，还要防止移动病人时产生二次伤害，处置必须非常小心。”郑金花与医护团队、司机及家属协同展开救援。从车上取下担架，固定好伤员，一鼓作气抬上巡回诊疗车，迅速开展血压、心率、血氧饱和度等生命体征监测。同时，郑金花紧急联系上级医院寻求远程指导，医联体单位丽水市人民医院急救中心远程指导现场急救并安排转运就诊。

10时21分，巡回诊疗车与120救护车在乡卫生院顺利会合，双方医护人员快速完成患者交接工作，争取救治的黄金时间。到达市人民医院后，方先生诊断出腰椎骨折和腿骨折，当天进行了第一场腰椎手术，病情稳定。

“以前我们山区老百姓遇到突发情况，急救速度总有欠缺，现在莲都通过‘院前急救+智慧流动医院’，实现了‘巡回诊疗提前救’，将‘行走的医院’随时转换为‘流动急诊室’，急救速度和急救质量都有了很大提升。”莲都区卫生健康局主要负责人表示。

目前，莲都区6辆巡回车已接入丽水市120急救系统并完成调度运行测试，接下来，将全面开展“巡回提前救”工作，进一步提升基层医疗服务能力。

龙泉市人民医院量身定制重症患者表情沟通指南

# ICU里倾听仪器捕捉不到的“声音”

**本报讯**（记者 麻东君 通讯员 沈眉 陈炉芬）龙泉市人民医院重症医学科（ICU）病房里，有一张特别的纸片贴在14岁患者小浒（化名）的病床边，上面清晰地写着：眨眼——换尿不湿、张嘴——吃东西/吸痰、向左看——呼吸机管不舒适……这是ICU医护人员为她量身定制的“重症患者表情沟通指南”。

指南上，每个动作、微表情对应着她无法用言语诉说的具体需求。当小浒的眼睛向下看，护士就心领神会地轻轻帮她活动脚部；当她微微张嘴，护士便知道该为她进行口腔护理或者评估是否需要吸痰。

ICU是一个被层层隔离的空间，这里的患者大多不能正常交流。尽管病房里有数不清的监测仪器，可以精准地显示心跳、血压、血氧饱和度，却无法精确捕捉一名患者“伤口很痛”的呻吟，或者仅仅是“想翻个身”的微小诉求。每名患者生活习惯不同，表达方式也不一样，了解他们的想法常常只能靠“猜”。

“表情沟通指南不是什么高端的科技发明，就是护士们日常观察的总结。”参与设计指南的ICU护士长助理杨敏说，很多人眼中，护理工作就是打针、发药、监测生命体征。其实，护理的深度和精度，往往体现在对“无法言说”的体察与回应上。

制作指南源于一次“打哑谜”的护理经历。小浒在气管插管后失去了发声能力。“每次她有需求，护士就只能从头到脚一遍遍检查。”杨敏说，“有一次全身检查后，她还皱着眉头，折腾一番后，我们才知道是尿不湿过紧了。”

把患者通过微表情、动作表达的需求，用文字制成“表情大全”，沟通或许就不会如此艰难。萌生这个想法后，夜班和白班的护士在忙碌的间隙反复观察，逐条记录、验证这些零散的信息。

经过一个多月的努力，该院已为每名患者定制了指南，涵盖日常生活护理、医疗需求、情绪表达等多方面的表情示意明细。它极具个性化，对于不同患者，所表现出的表情也具有不同的意思。

一名患者家属看着亲人和护士借助“指南”进行无声交流，感慨良多：“以前看着亲人干着急，却不理解他的意思，有了这份指南，沟通顺畅多了。”

“我们的工作就是努力‘听’那些仪器捕捉不到的‘声音’。”ICU护士长梅春娥说，之后他们还会根据实际情况持续更新内容，让指南更丰富、更精准，不断提升护理的效率和质量。

# 首个国家级高温健康风险预警来了

日前，国家疾控局和中国气象局联合发布首个国家级高温健康风险预警和健康提示。为何发布国家级高温健康风险预警，如何分级？与普通天气预报有哪些不同？怎样筑牢高温下的“健康防线”？

——预警分5个等级，按照与高温相关疾病风险分析得出。

皮肤晒伤、登革热等媒介传染病、热射病、诱发心脑血管等慢性疾病……高温热浪天气带来多重健康风险。

阅读《高温健康风险预警和健康提示（2025年第1期）》发现，国家级高温健康风险预警分为低风险、中等风险、较高风险、高风险、极高风险5个风险等级。分级标准正是根据高温与循环系统疾病、呼吸系统疾病的相关反应关系分析得出。

根据预警，7月2日20时至3日20时，华北南部、黄淮、江淮等地高温健康风险较高（黄色预警）；江苏、山东等地部分地区高温健康风险高（橙色预警）；其中，江苏北部、山东中东部、河南东部等地的部分地区高温健康风险极高（红色预警）。

中国疾控中心环境所副所长李湉湉表示，在该所研发的高温健康风险预报预警模型基础上，疾控部门与气象部门以人群健康风险为导向联合研发了该产品。公众可及时关注信息变化，使用好这份预警，按照风险等级采取相应措施，包括保持室内凉爽、避开高温时段外出、减少户外活动、保证充足饮水等，更好地防护高温带来的不利健康影响。

——预警体现区域性特征，可因地制宜提供指导。

有公众关心，国家级高温健康风险预警与普通天气预报有何区别？国家疾控局有关负责人介绍，该产品不再用全国统一的阈值来衡量各地的风险级别，能够体现区域性特征，能够为各地区公众做好高温健康风险防范提供因地制宜的指导。

2022年6月，17部门联合印发《国家适应气候变化战略2035》，部署“全面推进气候变化健康适应行动”。2024年9月，13部门联合印发《国家气候变化健康适应行动方案（2024—2030年）》，提出推动建立以气候变化健康早期预警为先导的适应联动机制。多部门多措并举，擘画出气象预警与公共卫生干预有效结合的实施路径。

——重视气候变化带来的健康挑战，共筑高温下的“健康防线”。

“预防热相关疾病，需要重点关注三类人群。第一类是建筑工人、环卫工人等户外工作者；第二类为孕妇、老人、儿童等敏感人群；第三类为患有慢性基础病的患者。”李湉湉说，上述重点人群应加强关注高温健康风险预警、关心自身健康状况，如不适及时就医。

守护气候变化下的百姓健康是一道“必答题”。记者观察到，社会多方力量把避暑“凉方”送进千行百业：医疗机构提升热射病救治效率，加强科普宣传，呼吁重点人群积极打开空调；多地政府搭建“清凉驿站”，发放“清凉礼包”；一些企业为快递员、外卖骑手提供“高温补贴”……

科学预警和有效措施相结合，共同筑牢高温下的全民“健康防线”。据悉，气象部门将通过国家突发事件预警信息发布系统12379手机短信、手机客户端等渠道发送预警信息至国家级各部门应急责任人，同时通过微博、抖音等多渠道向公众广泛传播。

据新华社

荔枝如何健康吃？

# 专家教你科学享用甜蜜美味

**本报讯**（记者 麻东君 通讯员 徐海波 叶楠 吴彤瑶）盛夏时节，红彤彤的荔枝挂满枝头，清甜多汁的口感让不少市民大饱口福。然而，荔枝虽美味，若食用不当可能带来健康风险。丽水市人民医院专家从临床营养与中医养生双维度出发，为市民解码荔枝食用的科学法则。

内分泌科季美霞医生介绍，荔枝中的糖分以果糖为主，需经胃肠道黏膜吸收，再由肝脏转化酶转化为葡萄糖才能被人体利用。过量进食荔枝，尤其是空腹食用，会导致“转化酶供不应求”，加上荔枝中的次甘氨酸A干扰糖异生，极易引发低血糖，出现头晕、乏力、面色苍白等症状，严重时甚至伴随腹泻、食欲不振、浮肿，即“荔枝病”。需要特别注意的是，“低血糖”并不等同于“降血糖”，低血糖过后，果糖转化为葡萄糖，血糖反而会升高。

从血糖生成指数（GI）来看，荔枝的GI值在70—79，属于高GI水果，对糖尿病患者并不友好。此外，部分糖尿病患者合并高脂血症，过量进食果糖还会加重高血脂病情。

季美霞医生为市民提供了一份荔枝食用指南：普通成人每天食用5—10颗较为安全，单次进食不超过80g；血糖控制良好的糖尿病患者，可浅尝1—2颗解解馋，但食用后务必及时监测血糖。食用时间应选在两餐之间，饭后1—2小时最为稳妥。同时，要选择颜色鲜红、果香浓郁的熟透荔枝，未熟荔枝因次甘氨酸A含量更高，风险更大。

针对丽水夏季炎热易上火的气候特点，中医科丁晓媚医生说，荔枝味甘、酸、性温，入心、脾、肝经，可止呃逆、止腹泻，有补脑健身、开胃益脾之功效，但因其性热，多食易上火，阴虚火旺体质者慎食，若出现身体不适症状即停止食用，并对症处理。特别提醒，血糖不稳、扁桃体炎、咽喉炎、牙龈肿痛、溃疡性结肠炎、便秘等患者应避免进食鲜荔枝。由于个体差异较大，市民务必根据自身身体状况适量食用，守住健康底线，才能享受真正的“荔枝自由”。