

# 你以为出门前抹层防晒霜就够了?

## 几大防晒误区你中招了吗?

能打败今天高温的大概只有明天的高温了!自从无锡开启烧烤模式后,“防晒”就成了人们出门前必修的功课。

防晒霜无疑是防晒利器,但必须要避免一些误区,才能真正有效防晒。

### 误区一:只有在高温下,紫外线才会非常强烈

首先,紫外线并不会发热,其次,当你在爬山或者海边时,虽然山风海风让你体感凉爽,但是紫外线早已爆棚!有研究表明,海拔每往上1000米,紫外线就增强10%!

### 误区二:阴天紫外线就不会伤害到皮肤了

虽然阴天的时候云层很厚,但是云层对紫外线来说几乎起不到任何隔离作用,90%的紫外线都能穿透云层,对肌肤造成不可逆的伤害。

### 误区三:偶尔几次忘记涂防晒,不会对皮肤有太大的影响

日晒对肌肤造成的伤害是会累积的,即使只是间歇性地接受日晒,对皮肤的伤害也会长期积累下来,如果有一天发现脸上皱纹变多、变深,出现斑点、皮肤失去弹

性、容易干燥,那就为时已晚啦。

### 误区四:出门前涂了防晒品,一整天就能尽情晒了

防晒产品在暴晒部位涂抹数小时后,由于汗水的稀释等原因,其防晒效果会渐渐减弱,所以应及时洗去并重新涂抹,以确保防晒效果的延续。

### 误区五:防晒产品涂得越厚,防晒效果越好

虽然防晒产品的确需要涂够一定的量,才能完全起到防晒效果,但如果涂抹过厚,会造成肌肤不透气,容易产生痘痘和粉刺问

题。一般在肌肤表层达到0.1毫米的厚度就可以了,如果在户外,除了量要足够之外,还要记得每40-80分钟就补涂一次。

### 误区六:眼唇不需要防晒

其实眼唇部位的肌肤比脸部肌肤还要细嫩,更易遭受紫外线的侵害。因此这两个部位更要注意防晒,选择质地轻薄易吸收的防晒产品即可。

当然,在大自然的蒸笼内,出门最好再备上一副炫酷的墨镜,一把超强防晒的阳伞,把该遮住的地方都遮住,虽然可能更显闷热,但也让紫外线无孔可入了。



### 导医君有话说

每周四,导医君会与大家一起分享新鲜实用的健康知识,并欢迎广大快报的读者与我们互动,给我们提供更多新闻线索,一经采用,我们会安排记者采访并支付一定的爆料费用。

如果你想了解更多健康知识,请找我们!

如果你有健康导医方面的疑惑,请找我们!

如果你有健康方面的新闻爆料,也请联系我们!

欢迎扫描右边二维码,关注我,我会天天和您见面。

新闻热线:82823977

邮箱:haiyingdaoyi@163.com



## 生吃还是熟吃? 这是个问题

西红柿是蔬菜还是水果,一直是一个颇有争议的问题。两种观点争论不止,也正是因为西红柿既能生吃又能熟吃。

西红柿生吃熟吃是各有所益,生吃的话能更好地保留其中的维生素C,这么吃不仅能生津解渴、健胃消食、清热解毒,还能增强免疫力。如果熟吃,西红柿中的番茄红素和β胡萝卜素是脂溶

性的营养素,只有在烹饪的高温中才能溶出,然后被人体吸收。

其实除了西红柿外,还有很多水果都是能够熟吃,至于生吃熟吃如何选择,关键还是在于您想要达到怎样的食疗效果。

### 【苹果蒸熟能止泻】

消化道疾病高发,一个不注意就容易腹泻腹痛,蒸熟了的苹

果有很好的止泻作用,研究发现,苹果加热后期所含的多酚类天然抗氧化物质含量会大幅增加,多酚不仅能够降血糖血脂,还能抑制胆固醇升高。

### 【清炒西瓜皮解暑利尿】

西瓜是夏季常见的水果,比起瓜瓤,西瓜皮性凉,有清热解暑、利尿化湿的功效,还有消炎降

压、减少胆固醇堆积的作用。清炒一下即可做菜,让平淡无味的西瓜皮物超所值。

### 【柚子带皮炖降火助消化】

柚子营养丰富,还有健胃理气化痰、润肺清肠等功效,能促进食欲,治疗消化不良等症状,可促进伤口愈合。夏天容易上火,柚子还可以散火气,抑制口腔溃疡。

## 7月的小鸟,展翅高飞! —记“天使之旅,弥勒行动”一次公益手术

7月19日下午2:30,无锡明慈心血管病医院手术团队正积极做着术前准备。医生已经给3岁的小玥玥(化名)进行了麻醉,五分钟后,她将在距离家乡千里之外的无锡明慈医院接受先天性心脏病房间隔缺损封堵手术,这个手术将解决困扰了她整整三年的先天性心脏畸形。



明慈医院的医生正在为患病儿童手术 张骏 摄

## 困境与天使伴生

小玥玥来自云南弥勒市,家庭并不富裕,一家三口挤在一个不到40平米的小屋内生活。在父母眼中,小玥玥从小聪明伶俐,活泼开朗,是上天赐予他们的小天使。每天晚上一家人躺在床上,看着小玥玥渐渐睡熟,是小玥玥父母最温馨的时刻。只有当小玥玥完全熟睡时,他们的眉头才会浮上愁容。心房间隔缺损,这是一种先天性的心脏畸形,早在当初小玥玥妈妈怀孕的时候就已经被检测出来了。当时医生就明确告知他们,心房间隔缺损在儿童时期并不会出现强烈的不良反应,但

是随着年龄的增长,病情会加重,生命也会受到威胁。从安全方面考虑,医生建议最好在儿童时期就为小玥玥进行手术治疗。

然而做这个手术需要一大笔钱,小玥玥父母想尽一切办法都难以凑齐,看着女儿一天天地长大,小玥玥父母心中越发焦急内疚,父亲每天都用棕榈叶编织各种玩具给小玥玥当玩伴。在床的正上方挂着一只用棕榈叶编织的小鸟,那是小玥玥最喜欢的玩具,有风吹过的时候,棕榈叶小鸟的翅膀还会轻微摆动几下,像是在和小玥玥打招呼,又像是要展翅高飞。

## 希望,喜从天降

6月27日清晨,小玥玥妈妈就整理起小玥玥的心脏检查报告。上周得知当天弥勒市会有一场关于儿童先天性心脏病方面的现场筛查活动,患病儿童将有机会获得免费的手术医治机会,这对于家境困难的小玥玥一家来说,简直就是喜从天降。

这是由中国红十字基金会与无锡明心心脏病救助基金会联合

开展的“天使之旅,弥勒行动”,共同成立中国红基会天使明心基金,为患有先天性心脏疾病且家庭条件困难的儿童实行免费手术医治。云南弥勒市是继新疆喀什地区后,又一个由中国红基会天使明心基金实行人道救助计划的落实点。来自无锡明慈心血管病医院的杨光院长与心外科首席专家乔彬一起为弥勒市近200名患

有先天性心脏病的贫困儿童进行筛查,包括小玥玥在内的16名儿童得到了免费手术的机会。

小玥玥有救了!全家人喜不自胜,躺在床上的小玥玥并不知道自己的人生已经迎来了一次转机,依旧趴在床上逗弄着爸爸编织的棕榈叶蟋蟀,床顶上挂着的小鸟正随风飘荡,似乎也在分享着小玥玥的喜悦。

## 情谊在山爱在水

中国红基会天使明心基金只承担患儿和一名陪同家长的差旅费,放心不下自家孩子,小玥玥爸爸咬咬牙自掏路费和她们母女俩一起来到了无锡,望着窗外不断变化的风景,小玥玥爸爸内心忐忑。出发之前他将挂在自家床顶的棕榈叶小鸟取了下来,小玥玥有着小鸟的陪伴,旅途的夜晚也睡得格外香甜。

7月18日晚上10点,小玥玥一家人抵达了无锡明慈心血管病医院,负责小玥玥手术的李医生早早等候在现场。在与小玥玥爸妈简单交流过后,李医生准备

领着小玥玥重新做一次心脏检查,因为环境陌生,小玥玥一直号啕大哭,检查屡次中断,李医生只得暂时将小玥玥送回她爸爸妈妈那边,待情绪稳定后再做检查。一直到凌晨两点,小玥玥的检查结果才全部出来,而此时,小玥玥已躺在爸爸怀里睡着了。

7月19日下午2:00,小玥玥被推进了手术室进行麻醉准备。2:30,明慈医院手术团队正积极做着术前准备。2:35,麻醉满意后李医生等手术医生开始为小玥玥进行介入手术,在小玥

大腿根部穿刺血管,沿着血管将导管精准输送至心脏房间隔缺损部位,植入房间隔缺损封堵器,使得心脏血液流动重新恢复正常。

手术室外,小玥玥爸爸靠墙蹲坐在地上,心中默默地为女儿加油,小玥玥妈妈则在手术室门外不停地向里面张望。下午3:00,当手术室的大门被推开后,看到李医生的灿烂笑容,小玥玥爸爸妈妈悬着的心终于放下了。

云南省弥勒市,江苏省无锡市,相隔2292.7公里。7月的小鸟,重新展翅高飞!

张骏

### ● ● ● 采访札记

7月7-8日,中国红基会天使明心基金首批需要救治的心脏病患者来自新疆喀什,明慈医院院长兼心脏外科主任杨光教授、明慈医院心外科首席专家乔彬教授带领的手术团队为他们顺利实施了心脏外科手术治疗和介入手术治疗。

本文中的小玥玥是第三批患者,与她同时手术的还有同样来自弥勒的7个孩子,明慈医院的一线医生几乎都集中到了手术室。

采访中得知,从孩子们夜里到达医院开始,参与行动的医护人员就进入状态,一直忙

碌到凌晨三点多。这些孩子将来也许不会记得这次千里之外的救助行动,不记得这些救他们的叔叔阿姨,但当他们以后和其他孩子一样能跑能跳时,为这次行动彻夜不眠的医护人员、后勤人员以及基金会的爱心人士也就都会欣慰了吧!