

炎炎夏日，做好防晒这门必修课

全国多地陆续进入“高温模式”后，每年夏天的重头戏——防晒，也终于提上了日程。身处同一片紫外线之下，为什么有的人怎么晒都不会黑，有的人一个夏天就能黑上好几度？实际上，人更容易被晒伤还是晒黑，和肤色有关。

《生命时报》采访了陆军军医大学西南医院皮肤科教授杨希川、中南大学湘雅医院皮肤科主任医师陈翔、中国医学科学院整形外科医院皮肤科主治医师张晓峰，教你科学防晒。

人类肤色分6种类型

紫外线照射下，不同肤色对于晒黑和晒伤分别是什么反应？根据Fitzpatrick皮肤分型，皮肤可以被分为6个类型。

它由美国哈佛医学院皮肤科医生Fitzpatrick在1975年首次提出，经补足和改进后沿用至今。容易出现日晒后皮肤变黑的，

有传说，不锈钢电热水壶、不锈钢水壶都属于不锈钢材质，里面含有锰元素，在烧水的过程中锰元素会析出，长期喝这种水壶煮出来的水可能会导致体内锰元素超标，从而损伤神经甚至致癌。这是真的吗？

其实，这种说法并不科学。不锈钢电热水壶的制作材料中虽然含有锰元素，但它并不是以单独元素形式存在的，日常煮水很难溶解出来。就算是持续反复煮沸1000小时以上，真的有锰元素能析出，但是以离子形式进入水中的锰元素几乎是极小的量，对人体的影响基本可以忽略不计，是没有致病风险的，不过前提是购买符合国家标准的产品。

电热水壶的选购技巧

市面上的电热水壶，主要分为不锈钢、玻璃、陶瓷等材质的，可根据

一般是III、IV型肤色肤质；I型肤色的白人基本不会晒黑，但很容易晒红晒伤。

亚洲人多为Fitzpatrick皮肤分型中的III型或IV型，容易被晒黑。

肤色越深越容易晒黑

深肤色其实是身体自带的“保护层”。

紫外线照射皮肤时，皮肤为了自我保护，基底层的黑色素细胞会生成大量的黑色素“撑起”防护罩，吸收紫外线。

肤色深的人，皮肤生成黑色素的能力更强，生成速度也更快，能把有害的紫外线转化成无害的热量，防止皮肤晒伤。

当黑色素生成能力超过黑色素降解代谢的速度时，就容易导致皮肤色素沉着。

所以，肤色黑的人在经过阳光暴晒后，会更容易变黑，也会黑得更明显。但皮肤越黑，在日光暴晒

下的自我保护能力就越强，抵抗紫外线损伤的能力越强；不容易被晒伤，相对不容易被晒出皱纹，皮肤肿瘤发病率也相对更低。

防晒对任何肤色都是必修课

从每年3月起，紫外线强度逐渐增加，3~4月可达盛夏的90%，5~8月为顶峰。最新发布的《日晒伤基层诊疗指南（2023年）》给出了具体防晒建议。

●避免长时间日晒
紫外线强度高的季节，避免长时间日晒，户外活动时尽量选在阴凉处，尤其是小于6月龄的婴儿。

如果条件允许，应尽量避开上午11点~下午3点进行户外活动。

●穿长袖、戴大檐帽
长时间户外活动时，建议穿戴宽檐帽和长袖衫来保护和遮盖身体。

织纱密度越高，颜色越深或有防晒涂层，其紫外线吸收能力越

强，防晒效果越好。需提醒，帽沿宽度大于7.5厘米，才有较好的防晒效果。

●出门前提早涂防晒霜
建议选择SPF30以上的防水防晒霜，均匀涂抹在面、颈、肩等部位。防晒霜应在日晒前20~30分钟涂抹，并每2小时或出汗、游泳后补涂。

需注意的是，别给儿童使用含有维生素A、羟苯甲酮、香料、对羟基苯甲酸酯及其他防腐剂的防晒霜，以免诱发刺激性皮炎。

●防晒涂不够影响效果
一般来说，涂抹防晒霜用量至少是2毫克每平方米厘米，比如一张正常大小的脸大概需要涂抹一元硬币大小的防晒霜，才足以保护脸部不受紫外线侵袭。

●皮肤“疼”了马上回屋
皮肤开始感到灼热或刺痛时，应立即停止日晒，回到室内或阴凉处。

来源：生命时报

健康喝水，电热水壶这样选

自己的需求，按以下标准进行购买：

1、不锈钢电热水壶：
食品级不锈钢有304不锈钢、316不锈钢等，在购买不锈钢电热水壶时应尽量选择带有该标识或字样的，或是购买带有“执行标准GB 9684-2011”或“食品接触用”标识以及字样的不锈钢电热水壶。

2、玻璃电热水壶：
应选择购买高硼硅玻璃制成的电热水壶，它的性能比较稳定，材质相对来说比较安全。

3、陶瓷电热水壶：
如果陶瓷电热水壶的内壁是彩色的，在煮水的过程中可能会析出重金属等有毒元素，建议最好选择内壁无颜色、无图案的陶瓷电热水壶。

水壶。

不管哪种电热水壶，只要是在正规渠道购买的合格产品，都不必过于担心其产品的安全性，可根据个人及家庭的需求，对比大小、价格、材质后按需购买。

这三种水要少喝

真正要少喝的水是这三种：
1.特别烫的水
经常食用特别烫的食物和热饮会增加患食管癌的风险，因为过热过烫的饮食在食管中会对食管黏膜造成物理性损伤。当黏膜损伤之后，胃酸反流也会对损伤部位产生刺激，这种反

复的损伤和刺激容易导致细胞癌变，增加患食管癌的风险。

2.生水
没有煮沸或未经有效处理的水，可能存在细菌及多种微生物等对人体健康不利的因素，会对健康构成潜在威胁，易导致急性胃肠炎和一些传染病。

3.长期没有清理的饮水机里的水
大部分饮水机用的是桶装水，只要质量合格，都是安全卫生的。比起水，更需要留意的是饮水机本身，这是因为饮水机在使用过程中可能会滋生细菌，如果长期不清理，就有安全风险。建议每隔1~2个月清理一次饮水机。

来源：CCTV生活圈

正确护腰有方法

数据显示，我国腰椎病患者人数众多，且近年来呈现低龄化的发病趋势。腰肌劳损如何防治？平时应怎样锻炼腰部肌肉？

“学习工作中的不良坐姿站姿、腰部长期过度负重，或运动中导致腰部急性扭伤而未愈等情况都可能引起腰痛，最常见的问题可能是腰肌劳损。”中国中医科学院望京医院骨伤综合科主任医师王尚全介绍，腰肌劳损主要表现为腰

部肌肉的痉挛、疼痛、力量减弱，生活中要注意动静结合，加强腰部肌肉的锻炼。

日常有必要佩戴护腰吗？王尚全表示，急性发作期可以佩戴，一般不超过1个月，腰椎融合手术的患者应咨询医生合理佩戴。不建议长时间佩戴护腰，长期佩戴会影响腰部肌肉活动，导致腰部肌力减退。

王尚全介绍，从预防上来说，

日常生活中应养成良好的习惯，避免久坐、久站，每小时站起来活动5至10分钟。腰痛的患者，如果处于稳定期或者亚健康期，可以采取合适的肌肉锻炼来治疗，如平板支撑动作、小燕飞动作、三点支撑动作、腰部伸展等。此外，腰肌劳损的患者不适合睡太软的床，不要突然弯腰搬重物，搬重物前要做好准备动作。

“腰痛患者应当积极应对，否

则一旦形成慢性劳损需要长时间的锻炼和治疗才能恢复，给生活造成不便。”王尚全强调，腰肌劳损可以通过艾灸、理疗、针灸、肌肉锻炼等对症治疗。而对于腰椎间盘突出症患者，并非一定要进行手术，如果患者的活动不受限、没有太过疼痛，可以视情况选择保守治疗方案，并及时咨询医生对症治疗。

来源：人民日报

空调启用前记得先清洁

随着天气越来越热，闲置了一年的空调再次成为家庭的主力电器。不过，空调如果使用不当，它“体内”的微生物也可能成为人类健康的隐形杀手。今天，让我们跟随北京市疾控中心的专家一起来看看空调的正确打开方式。

北京市疾控中心环境卫生所副主任张雅婕介绍，空调的卫生状况对我们的健康可以产生很大影响。由于致病菌污染空调，而导致人群健康损害的事件已经遍及世界各国，并引起了各国政府的高度重视。对于集中空调通风系统，我国已经有国家卫生标准和严格的卫生监督制度进行监管，以保障公众的健康。

而家用空调的卫生状况则需要人们自身提高认识，定期维护保养，从而达到预防疾病的目的。

日常清洁过程中，如果打开空调的外罩拆出家中使用了一年的空调滤网，你会发现上面布满了灰尘和棉絮状物质，让人感觉特别脏。但是，这个世界上偏偏就有这么一群生物特别喜欢这样的环境，它们就是肉眼看不到的微生物。一旦这些微生物占领了空调滤网，便会抓紧时机在滤网上迅速繁殖。

当我们开启这样一个没有清洗过的空调时，大量的微生物被吹到室内空气里，一个健康的人在不知不觉的情况下，吸入足以致病的微生物后，便会被微生物击倒。

因此，建议空调在长期不用重新开启前一定要对其进行简单清洁。特别是家中有体弱多病者，更应加强清洗。

如何才算给空调彻底洗了个“干净净”呢？步骤如下：

第一步，切断电源，用半干的抹布擦拭空调的外表面，然后打开空调面板，找到空调滤网，轻轻取下，用抹布擦拭空调内部，将取下的空调滤网用自来水刷洗，有条件的可以选择用消毒液浸泡后再刷洗。

张雅婕介绍，经试验证实，用清水直接冲洗空调滤网，滤网上的细菌总数能大大减少，而浸泡了消毒液的空调滤网，可以达到检测不到细菌的程度，这说明浸泡消毒液的清洗效果更好。

第二步，清洗完的滤网应放到通风处晾干，要避免太阳直射。

第三步，将干透的空调滤网安装回空调里。当然，在长时间不用空调的时候，大家最好给空调穿上一件“外衣”——防尘罩，将空调好好地遮盖起来。

特别提醒，在保证空调清洁的同时，大家还应该保持空调房间具有良好的卫生环境。因为，微生物是可以以气溶胶的形式，在地面、室内空气、空调滤网间相互转移的。

据北京青年报

脚是健康“晴雨表”

俗话说“树老根先枯，人老脚先衰”。江苏省淮安市中医院副主任中医师徐宝在百家号刊文介绍，对身体来说，脚上的一些特征，或许能暗示身体是否健康。

特征一：双脚皮肤光滑、红润

人们的脚长时间包裹在袜子、鞋子里面，按理来说应该是全身皮肤比较细嫩的地方。如果你的脚比较光滑，并且很少出现裂口等问题，其实也说明你的身体是比较健康的。

特征二：双脚温暖，不容易凉

冬天，很多人都会出现双脚冰凉的情况。然而，如

果你在很冷的环境下，还能保持双脚温暖，往往说明体内的循环比较顺畅，中医口中将其称为气血充足。

特征三：脚趾甲红润，有光泽

手指甲的颜色能够看出人体内的气血是否充足，脚趾也不例外。如果脚趾甲红润有光泽，说明身体是比较健康的。

特征四：脚底板颜色红润

中医早就有五色辨病的说法，五色指的是青赤黄白黑。中医认为，正常的脚底应该是淡红色。如果发现脚底板的颜色不太对劲，或许要留个心眼了。

来源：健康时报

“二手烟”的危害

“二手烟”没有安全暴露水平，即便室内吸烟区域的房门是关闭的，它也可以通过空气传播到其它房间。

“二手烟”产生的有毒化学物质可以在实际吸烟之后很长时间仍然存留。这些有毒物质可以在吸烟之后保持在房间内数周甚至数月之久。

“二手烟”是指卷烟或其它烟草制品燃烧释放出的烟雾（侧流烟）和吸烟者呼出的主流烟，其成分与吸入部分的烟雾或主流烟成分类似。但是，“二手烟”在某些颗粒物方面的单位毒性是主流烟雾的2到4倍，同时侧流烟的整体毒性高于其各种成分的毒性之和。

“二手烟”是导致儿童中耳炎、呼吸系统症状、肺功能受损、婴儿猝死综合征、下呼吸道感染的重要原因，并提示与脑肿瘤、淋巴瘤、哮喘、白血病有关。

“二手烟”是导致女性鼻腔刺激、冠心病、肺癌的重要原因，同时也证明与乳腺癌、鼻窦癌、中

风、慢性阻塞性肺病、慢性呼吸系统综合征、哮喘、肺功能受损、动脉粥样硬化有关联。孕妇长期接触“二手烟”还会造成早产、流产，“二手烟”是导致低出生体重婴儿的重要原因。

拒吸“二手烟”的策略

1、告诉别人和朋友，自己不喜欢吸烟。
2、不要接受别人递上的香烟，要养成拒绝的习惯。
3、不论身在何地，坚持选择“禁止吸烟”区域。
4、避免或减少在公共场所接触“二手烟”，您完全有权利用相关法规来保护自身的利益。
5、确保孩子无论上学前、在学校或放学后都有一个无烟的生活环境，到无烟或设有无烟区的餐馆就餐，让吸烟者知道自己不喜欢他们在自己身边吸烟。
6、让吸烟者知道他们身上的烟味令人反感。

北碚区疾病预防控制中心 提供

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

反邪教警示教育进乡村(一)

邪教组织概况：

1.祸国殃民的“法轮功”
“法轮功”又名“法轮大法”，1992年由李洪志创立，1999年7月被中国政府依法取缔。李洪志逃往美国后，成为西方反华势力的马前卒，大肆从事抹黑中国的丑恶行径，办有“大纪元时报”“新唐人电视台”“飞天大学”“希望之声”等邪教媒体和培训机构，组织“神韵”演出。
2.自称“上帝使徒”的“血水圣灵”
“血水圣灵”全称为“耶稣基督血水圣灵全备福音布道团”，又称“圣灵重建教会”，由左坤于1988年在中国台湾地区创立。左坤要求信徒称他为“老爸”，吹嘘自己是“神的使徒”。宣扬“推翻人的国度，建立神的国度”，

叫嚷要打倒“无神论者”。

3.异想天开的“银河联邦”
“银河联邦”由郑辉于2012年创立。郑辉盗用佛教术语，编造所谓外星人及“宇宙力量”的谎言来欺骗群众，自称是“银河联邦”在地球上的全权代表、“佛公主”、“妙乐上师”。
4.暴力凶残的“全能神”
“全能神”又称“东方闪电”“实际神”，20世纪90年代初由赵维山创立。赵维山鼓吹“全能神”是唯一真神“第二次道成肉身的‘女基督’将对人类进行审判”等邪说，声称只有信“全能神”才能得救，凡不信和抵抗的都将“被闪电”所击杀。
5.妄称“基督是我”的“呼喊派”
“呼喊派”又名“神的教会”，自称“地方召会”“主的恢复”，由李常受于

1962年在美国建立。李常受歪曲基督教教义，妄称“基督是我，我也是基督”。

6.让人抛家舍业的“门徒会”
“门徒会”又称“三赎基督”“旷野窄门”“二两粮教”“蒙头教”等，由季三保于1989年创立。
7.与主一同掌权的“全范围教会”

“全范围教会”又称“哭重生”“懊悔派”“重生派”等，由徐永泽于1984年在河南平顶山创立。该邪教组织散布“世界将到头”“信主能治病”等谣言，聚会时信徒往往嚎啕大哭，以表示对所犯罪孽的忏悔，每次聚会（称“生命会”）时间长达一星期，每天只吃一顿饭，天天跪着祷告、痛哭。直至“重生得救”，许多信徒不思生产，一心等待“升天”。

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办