

暖阳晒不对 养生全白费

晒太阳可以补钙。生活中,不少懒得出门的人,索性搬个椅子坐在阳台、窗户边,隔着玻璃悠闲地晒起太阳。尤其是不少中老年人,都把居家隔窗晒太阳当成日常养生标配,认为足不出户隔着玻璃晒太阳照样能补钙,果真如此吗?



隔窗晒太阳 骨量却降了

刘女士退休后的生活安排得井井有条。早上七点熬杂粮粥,八点侍弄阳台的二十多盆花,九点准时搬个藤编小椅坐到落地窗边,开始她坚持了大半年的“补钙养生局”。刘女士年轻时落下了怕风的毛病,春天的风一吹就头疼,冬天更是连楼都很少下。去年小区组织健康讲座,她听专家说“晒太阳可以补钙骨质疏松”,当下就觉得找到了最适合自己的养生方式。“出门要换衣服戴帽子,万一吹风受凉,得不偿失,家里阳台阳光这么好,隔着玻璃晒,不是一样吗?”她还特意把孙子小时候用的爬行垫铺在地上,晒得热了就脱了外套躺在垫子上,连邻居约她去公园散步都婉拒:“我在家晒着太阳呢,比出去吹风舒服。”

儿女劝过她好几次,说隔着玻璃晒太阳没用,刘女士总不以为然:“太阳晒在身上暖乎乎的,怎么会没用?你们年轻人就是爱讲歪理。”她甚至特意买了个温度表放在阳台,只要温度超过20度,就雷打不动晒够一个小时,还总跟老姐妹们炫耀自己的“养生妙招”:“你们天天跑公园,我在家坐着就把钙补了,省事又舒服。”直到今年的例行体检,体检报告上“骨量偏低,建议增加户外活动”的结论给了她当头一棒。“我天天晒太阳,怎么还会骨量低?”她拿着报告去社区医院问医生,才知道自己晒了大半年的“假太阳”。

医生告诉她,普通玻璃几乎能完全阻隔UVB,能透进来的只有会晒黑、加速皮肤老化的UVA。“您晒的太阳,只能让皮肤变黑变干,不能补钙。”

晒太阳补钙 要涂防晒吗

60岁的王女士平日里坚持在户外散步晒太阳,一边借着日晒养护骨骼、补充维生素D,一边又忌惮日晒催生老年斑、加速皮肤老化,在涂不涂防晒霜这件事上纠结许久,身边不少老友也有着同样的养生困惑。

很多老人要么全程厚涂高倍防晒,出门一丝皮肤不露,要么干脆完全不用防晒,任由日光长时间曝晒肌肤。

医生介绍,防晒霜主要依靠SPF、PA两项指数区分防护作用。SPF负责阻隔UVB紫外线,这种光线是促成皮肤合成维生素D的关键,防晒指数越高,对UVB隔绝越强,越容易阻碍钙吸收所需的维生素D生成;PA侧重抵御UVA,能够减少皮肤晒黑、色斑增生与光老化,对维生素D合成几乎没有影响。

结合老年人既要防晒护肤、又要晒太阳养骨的需求,医生给出实用方案:日常户外活动优选PA值偏高、SPF偏低的防晒产品。高PA抵御致老紫外线,呵护面部、手背等暴露易长斑的肌肤,低SPF不会过度阻隔UVB,保障皮肤正常合成维生素D。

针对体检查出维生素D偏低、骨量不足的老人,不必全身大面积涂抹防晒。可仅在脸颊、脖颈、手背等娇嫩易长斑部位少量涂抹,小腿、手臂等大面积皮肤裸露日晒,兼顾护肤与补钙。

除此之外,老人还可错开正午强光时段,选择上午九时、傍晚四时外出,单日晒二十分钟左右。既借自然光照补足维生素D,又规避强光暴晒损伤皮肤。

听完专业讲解后,王女士只在脸面、手背薄涂高PA低SPF防晒霜,坚持两三个月后复查,体内维生素D数值稳步回升。

车内日光浴 晒出老年斑

65岁的李先生退休后买了辆小轿车,没事就开着车到处逛,去年听朋友说“多晒太阳对腰好”,他琢磨出了一个“舒服”的晒太阳方式:把车开到江边,座椅放倒,车窗关严,躺在车里晒太阳。

“江边风大,开车窗吹得头疼,关着窗晒,暖烘烘的,还能听收音机,多舒服。”李先生一晒就是两个小时,有时候晒得舒服了还能在车里睡一觉。他总说车是“移动日光浴房”,比去养生馆做理疗划算多了。这样晒了小半年,老伴先发现了不对:“你脸上怎么长了这么多老年斑?手上也都是,以前可没这么多。”李先生对着镜子一看,发现脸颊和手背上长出了不少褐色的斑点,皮肤也比以前粗糙了很多,而且腰腿疼的毛病一点没见好,有时候晒久了还觉得头晕。

他去医院皮肤科看病,医生听完他的“车内日光浴”,直摇头:“您这哪是养生啊?这是伤害皮肤啊!汽车玻璃能挡UVB,但挡不住UVA,您每天晒两个小时,这些UVA长期照射皮肤,就会导致色素沉着,长老年斑,还会加速皮肤老化,严重的甚至会引起皮肤病变。而且您关着车窗在车里晒,车内温度高,空气不流通,容易缺氧头晕,对心血管也不好。”李先生这才明白,自己舒服了小半年,其实是在“慢性伤肤”。从那以后,他再也不躺在车里晒太阳了,每天早上吃完饭,就跟老伴一起去江边的步道走半个多小时,边走边晒太阳,累了就坐在江边的长椅上歇会儿。他说:“养生不能偷懒,该出来走,就得出来走。”

晒背三个月 越晒越怕冷

赵女士是个“养生达人”,手机里关注了二十多个养生微信公众号,平时没事就研究各种养生方法。

她看到一篇公众号文章说“晒背可以补阳气,比吃人参还补”,正好她平时特别怕冷,当下就决定“晒背养生”。她家的卧室上午阳光特别好,她每天早上九点就穿着薄睡衣趴在床上,后背对着窗户晒背,一边晒一边看养生文章,一晒就是一两个小时。“出去晒还要穿厚衣服,晒不到后背,在家隔着玻璃晒,穿着薄衣服才能晒透,补阳气效果才好。”她还特意买了个经络拍,晒完背就拍打后背的穴位,觉得自己的养生方式很科学。

可晒了三个多月,她发现自己好像更怕冷了,稍微吹点风就感冒,而且总觉得口干舌燥,晚上睡觉也出虚汗。她以为是自己阳气补得不够,晒的时间更长了,直到上个月头晕得厉害,去看中医,才知道自己进了养生误区。

医生给她搭完脉,告诉她“外热内寒”,看似晒了很久的太阳,其实根本没补到阳气。“隔着玻璃晒,没有UVB,也没有自然界的阳气,你晒到的只是热量,反而把皮肤表层的津液烤干了,内里的寒气还是没散出去,所以越晒越虚,越晒越怕冷。”

老中医给她开了点调理的方子,还叮嘱她:“想补阳气就去户外晒,穿件薄外套,晒后背二十分钟就行,比你在家晒两个小时有用。晒太阳不是越久越好,得晒对地方,晒对方式才行。”赵女士按照老中医说的,每天上午十点多去小区的健身区,背对着太阳晒二十分钟,晒完就跟着大家做半小时健身操,坚持了一个多月,现在手脚慢慢暖和了,也不那么怕冷了,晚上睡觉也踏实了。

本报记者 李由

硫磺皂洗澡 洗出湿疹

汤女士用硫磺皂洗澡一个月,竟然把自己洗出了干性湿疹。硫磺皂到底是“神皂”还是“伤肤利器”?江苏省人民医院逸夫医院皮肤科副主任医师吴凡表示,科学使用硫磺皂才能发挥作用,否则反而可能伤害皮肤。

很多人不仅用硫磺皂洗衣服、洗脸、洗头,还将它用温水化开拖地去异味。有些人用了硫磺皂后皮肤状态不仅没有好转,反而出现了干痒、脱屑甚至皮炎等问题。

“硫磺皂的主要作用首先是抑菌和杀菌,因为它对疥虫、螨虫、真菌及部分细菌微生物有一定的抑制效果,所以对于一些感染性皮肤病有辅助治疗的作用。再者,它的去油功效也尤为显著,对于油性皮肤或因油脂分泌过多引起的痤疮、毛囊炎等问题,都有一定改善作用。”吴凡坦言,门诊上,也确实会针对特定患者建议使用硫磺皂辅助治疗疥疮,或用其洗头、洗脸缓解脂溢性皮炎、蠕形螨病等,瘙痒症状能得到缓解。

不少油性皮肤或油性头皮的人希望长期使用硫磺皂来“根治”出油问题。对此,吴凡明确表示,硫磺皂只是暂时缓解出油,不能从根本上改变皮肤类型。“长期控油应注重内在调理,如减少高油脂、高糖分食物的摄入,避免熬夜,规律作息,才是更持久有效的方法。”

硫磺皂本身偏碱性,刺激性强,而皮肤正常呈弱酸性,长期使用可能会破坏正常皮肤的酸碱平衡,出现皮肤干燥、紧绷,甚至引发皮肤敏感或干性湿疹等。

许倩倩