

防晒,提前做好功课

核心提示

夏季最热的话题,防晒算一个。这还未到盛夏季节呢,已经不少人发现自己被晒黑了。如何才能有效防晒,在保护皮肤的同时,让自己迅速变回“白雪公主”呢?

晒后如何处理?

夏季,有些人进行户外活动后,皮肤会变得红红的、烫烫的,严重的还会起水泡。广州市第一人民医院皮肤科主任医师方锐华介绍,在皮肤科医生看来,阳光对皮肤反应分两种,一种是光毒性反应,另一种是光变态反应。光毒性反应是每个人都可能出现的,比如晒过度了,出现红斑、瘙痒,严重的可能出现水泡、糜烂,随后脱屑。这种情况一般主张冷敷,可以用一些比较温和的溶液;如果仍在户外,可以用冷茶水代替。冷敷可以消炎和消肿,一般没有硬性规定敷多长时间,只要有空闲就可以敷。方锐华提醒,如果严重的话可以根据皮疹情况选择合适的外用药,同时口服羟氯喹、沙利度胺等药物,抗过敏药可有效缓解瘙痒症状。

光变态反应则不是每个人都会出现的,只有特定的体质才会出现,且仅见于少数已致敏的患者。如果出现这种情况,可以根据皮疹情况选择合适的外用药,同时口服羟氯喹、沙利度胺等药物,抗过敏药可有效缓解瘙痒症状。



哪些人更易中招?

一些特定的皮肤疾病跟阳光有关系,如黄褐斑和雀斑。不少人晒完后,黑色素明显变多了。方锐华提醒,做强脉冲激光之后皮肤更容易被晒伤,因此要更加注意防晒。否则,那些黑色素还会长出来。

有些人晒伤后会起水泡,那么水泡能不能挑破呢?方锐华建议,如果水泡比较小的话,可以不去管它;如果水泡很大的话可以挑破,但要防止细菌感染,挑破水泡后可以擦一些防感染的药,如果伤口比较干燥,可以涂一些膏剂;如果伤口有水的话,可以用烧伤油或者氧化锌油涂抹;渗液较多的,可以通过湿敷把液体引出来;伤口有水的话,要注意不能用膏剂,否则,水分挥发不出来。

晒前如何防护?

防晒霜的外包装经常会出现SPF和PA这两个值。方锐华解释,“SPF”是防中波紫外线(UVB)的,“PA”是防长波紫外线(UVA)的。

SPF(Sun Protection Factor)是显示防止UVB伤害的防晒效果数值,它是防晒指数,表明防晒用品所能发挥的防晒效能的高低。SPF的后面经常有一个数字,比如15、20或30。这个数表示我们涂了该防晒霜后,可以增加的防晒时间的倍数。普通人的皮肤不涂防晒霜一般可以在阳光下耐受15分钟左右。如果选择了SPF15的防晒霜,则表示防晒时间可以增加15倍,也就是说,涂了防晒霜之后可以耐受225(15×15)分钟;如果需要450分钟防晒的话,就要涂SPF30的。

PA(Protection UVA)则是指防止长波(UVA)到何种程度的指标。PA的防御效果被分为三级,即PA+、PA++、PA+++。PA+表示有效,PA++表示相当有效,PA+++表示非常有效。方锐华表示,一个+可以防晒4个小时左右;+号越多,防晒的时间就越长。

比较好的防晒霜要兼有SPF和PA值。方锐华表示,这些值是会保护你不晒伤,但晒得多还是会黑,特别是长波(UVA)。一般来说,数值越大防晒时间越长,但数值越大,通透性没那么好,会比较黏。对于一些人来说可能比较容易过敏。因此,也可以涂系数低一点的防晒霜,可以涂得频繁点。

现在越来越多的人使用隔离霜,如果用了隔离霜,还要用防晒霜吗?方锐华表示,隔离霜本身就有防晒的作用,而且还能隔离空气。一般没有必要既涂隔离霜又涂防晒霜。

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

相关链接

防晒防什么

方锐华介绍,晒伤一般跟紫外线有关。紫外线一般分为三种,短波(UVC)、中波(UVB)和长波(UVA)。紫外线波长越长,穿透力越强。短波一般被臭氧层或云层隔离了,所以晒到人的皮肤上比较少;而中波虽可被玻璃等物体隔离,但也能造成晒伤或者是晒黑;长波有个别名,叫作“年龄紫外线”,它是造成光老化的主要凶手。长波与中波不同,玻璃等物体并不能隔离长波,一旦被长波晒太久,容易出现皮肤粗糙等状况。方锐华总结道:在日常生活中,防晒一般都是防中波(UVB)和长波(UVA)。(据《羊城晚报》)

健康闻汇

■人们普遍相信全麦面包对降低糖尿病风险有帮助,但其原理究竟是什么?芬兰大学近日公布的一项研究结果证实,全麦面包确实能降低II型糖尿病的风险,并认为,全麦面包中的复合谷物纤维是在肠道内对糖代谢产生作用的。研究显示,全麦的小麦面包和黑麦面包是膳食纤维的理想来源。与摄入白面包相比,摄入黑麦面包或由酸面团发酵的全麦小麦面包可降低受试者的餐后血糖,而不论受试者是健康人还是代谢综合征患者。代谢综合征是导致心血管疾病和糖尿病的风险因素。

■美国研究人员及其国际同行15日报告说,他们发现了与一种白血病有关的肿瘤干细胞。这类细胞是支撑肿瘤细胞生存和扩散的“罪魁祸首”,识别出它们有助于开发出有针对性的治疗药物。

■美国研究人员及其国际同行近日报告说,他们用超剂量、经过处理的麻疹病毒“治愈”了一名美国妇女的晚期多发性骨髓瘤。不过,研究人员也强调,这一疗法仍处于人体试验的最初阶段。(据新华社)

心灵港湾

勿轻信网上“做题测抑郁”

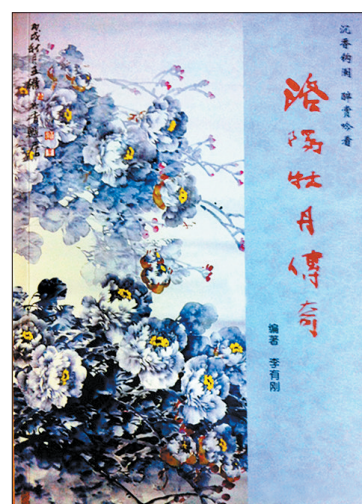
近日,多名媒体人因患抑郁症自杀身亡,抑郁症这一话题由此引发了人们的极大关注。与此同时,各类“抑郁症自测题”也在网上热传。做题真能测出是否患了抑郁症?

记者搜索发现,网上有很多抑郁自测表,称可帮助快速诊断出自己是否患抑郁症,问题大都大同小异,如:在最近的两周里,你是否感到前景渺茫?是否觉得自己是个失败者,或是让家人感到失望?是否对很多事都很自责?是否经常失眠或整天感到体力不支、昏昏欲睡……

对此,心理专家指出,“做题测抑郁”并不靠谱,网上热传的自测题只能测试你是否有抑郁情绪,但不能作为诊断抑郁症的依据。比如,一个人失恋了,或工作不顺心,都会出现沮丧、情绪低落的情况,但这并不代表这人患上了抑郁症。如果真怀疑自己患上了抑郁症,最好去看专业的心理医生。

据了解,抑郁症的典型症状主要有情绪低落、兴趣缺乏、疲乏乏力三项,具体表现为悲伤、心里难受、有压抑感、活着没意思,对任何事都提不起劲儿、生活乏味、疲乏、无力、无精打采。北京协和医院魏巍教授表示,很多人生活压力太大,长期得不到释放,久而久之就得了抑郁症。要学会释放自己的压力,不要压抑自己,可以向自己的朋友进行倾诉,多和朋友交流,尽快忘记那些不愉快的事情。多参加体育活动,比如打球、爬山等,保持身心健康,并培养自己的兴趣,丰富业余生活。(据《南方日报》)

读家



19 魏紫乃 魏花后代变异

关于魏花还有一种说法。且说魏家在洛阳有一处很大的私家园林,位于邙山脚下的魏家村,这里有山有水,人称魏家池馆,是当时洛阳的名园。这魏仁溥虽然一生为官,却十分喜爱牡丹,甚至到了痴迷的程度,只要听说哪里有好牡丹,就要去买。一天,一个砍柴人从寿安山中挖回了一株肉红色牡丹,花瓣繁多,亮丽耀眼,正在街上叫卖,被从此经过的魏仁溥发现,他立刻上

前观赏,暗暗称奇,不惜以重金买回,栽在园里精心培育,此事很快轰动了洛阳,就连皇上也前来观赏,并赐予了“魏花”的称号。

魏花一火,人们争相观赏,皆欲一睹为快。面对蜂拥的人群,魏大官人意识到魏花的观赏价值可以拿来赚钱,并立即抓住了这个商机。魏府规定谁要入园观赏魏花,每人需交“十数钱”,然后才能登舟坐船来到池馆观看。魏府卖门票,一日可收“十数缗(min成串的铜钱)”。

当时,牡丹已经进入商品市场,嫁接这一人工繁育技术也进入了市场,但“赏花”还未成为商品,此前没有任何文字记载过卖门票的事。不仅在中国,就连在西方此时也未出现“门票”这个新生事物。

这就是魏花成为花后的经历。既然欧阳修、周师厚在文字中都记载魏花是花后,后来人们为什么又称花后为魏紫呢?

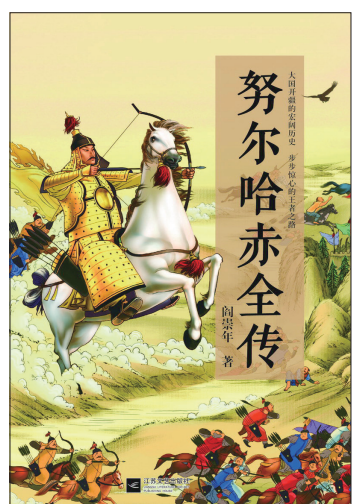
多年来,人们都称魏紫为花王,魏紫为花后,其实严格地说,错了!花后应是魏花,那为什么会这样呢?

魏花为后时,尚无魏紫。周师厚在《洛阳牡丹记》中有关魏花的条目下继续进行解释:在魏花之后又出现了胜魏和都胜两个品种,他们都是魏花的后代并且发生变异。

魏花传入民间,也传到各地。上面谈到的“寓于紫花本者其变为都胜”的“都胜”传入曹州后,渐被名之为魏紫。《曹州牡丹谱》对魏紫有清楚的记载:“魏紫紫胎……花紫红。”而且特别指明,它“乃周记(周师厚《洛阳牡丹记》简称)所载‘都胜’……盖钱思公称为花之后者,干叶肉红,略有粉梢,则魏花非紫花也。”就是说,魏紫就是魏花变异出的两个品种之一“都胜”,而非魏花,而花后之称始自钱思公。

关于魏紫名称的由来,在宋代牡丹谱录中,包括欧阳修的《洛阳牡丹记》在内,均未提到魏紫,一直到清代余翥年《曹州牡丹谱》才出现魏紫,并明确魏紫不是魏花。但在宋诗中是欧阳修最早提出魏紫的,他在景祐四年的《县舍不种花……》中即有“魏紫姚黄照眼明”之句。以后魏紫也在诗中作为洛阳牡丹的代名词出现,而且还有魏花、魏家红、魏红的称呼。可见魏紫与魏花显然不是一回事。

魏花还有吗?目前,在洛阳王城公园牡丹阁西侧的花坛之中,有一株花被标以“洛阳魏花”。花初开时,偏紫红;随着花朵的开放紫色渐变为肉红色。该花花期长,花径约18厘米,皇冠形,与周师厚所记魏花特征无二。由此可见,魏紫就是“都胜”,它是魏花变异的后代。



14 古勒山大战 九部联军(上)

努尔哈齐统一建州女真的胜利,影响着海西女真内部相互关系及其同建州的军政关系。这种复杂的矛盾,在运用政治、通使、联姻等手段无法解决时,便诉诸于武力,爆发了古勒山之战。

其时,哈达贝勒孟格布禄诸兄弟俱已死,只有其长兄扈尔干之子歹商(戴善)同他角立争局,且叔侄不和,势同水火。孟格布禄亲叶赫,而歹商亲建州。叶赫贝勒布斋和纳

林布禄欲图哈达,其障碍是歹商,歹商则依附建州努尔哈齐。于是,叶赫二贝勒将矛头指向努尔哈齐,企图达到一石二鸟之目的:既削弱建州,又顺服哈达。所以,叶赫贝勒布斋和纳林布禄便以弹石投向建州的努尔哈齐。

万历十九年(1591年)正月,叶赫贝勒纳林布禄遣使宣尔阿和摆斯汉至费阿拉城,结果碰了钉子。

叶赫贝勒纳林布禄不甘心,他召集叶赫、哈达、辉发三部贝勒会议,决定各部同时遣使至建州,结果均被遣返。

战争是政治的继续。纳林布禄对努尔哈齐,既不能用联姻手段笼络,又不能以政治讹诈屈服,便只有诉诸武力。但是,狡猾的纳林布禄先放一把小火对建州进行试探。

万历二十一年(1593年)六月,叶赫联合哈达、乌拉、辉发四部兵,劫建州户布寨。努尔哈齐闻讯后率兵往追,直抵哈达部富尔佳寨。建州兵与哈达兵在富尔佳寨相遇。努尔哈齐化险为夷后,率马兵3人,步兵20人迎敌,杀敌兵12人,获甲6副、马18匹,胜利而归。这场富尔佳寨战斗,吹响了古勒山大战的号角。

九月,以叶赫贝勒布斋和纳林布禄为首,纠集哈达贝勒孟格布禄、乌拉贝勒满泰之弟布占泰、辉发贝

勒拜音达里四部,长白山朱舍里、讷殷二部,蒙古科尔沁、锡伯、卦尔察三部,共九部,结成联盟,合兵三万,分作三路,向建州费阿拉、摇山震岳而来。叶赫贝勒没有从对建州政治失算和军事受挫中汲取教训,想以九部联军的大兵力,制服建州,实现其称雄女真的目的。由叶赫贝勒统率的九部联军,自青龙山三关道即扎喀关东进。入夜,到浑河北岸,举火煮饭,火密如星。建州探骑武理堪驰报:敌军罢罢起行,夜渡沙济岭,向古勒山而来,拂晓将要压境。

态势虽然极为严重,但时势对努尔哈齐颇为有利。因为明廷以朝鲜事忙于议和,班师,而叶赫、哈达又屡遭重创,元气未复。他充分利用时机和地形,做好迎敌准备。努尔哈齐根据地形险隘,进行了军事部署:在敌兵来路的道旁埋伏精兵;在高阳崖岭上,安放滚木礮石;在沿河峡路上,设置横木障碍。布置就绪后,待天明率军出战。努尔哈齐则就寝酣睡。

不难看出,沉着是努尔哈齐身临险境的一项宝贵的修养。沉着的内核蕴含着对形势的观察、自我的分析、军力的计算、胜负的判断。这使他深信:即将降临的古勒山恶战对建州可能是喜剧,而对海西必定是悲剧。



★作者:艾丽斯·门罗(加)
★翻译:姚媛
★出版社:北京十月文艺出版社

《亲爱的生活》

这是2013年诺贝尔文学奖得主艾丽斯·门罗在获奖前夕的作品,也是她迄今的最新作品。在一定意义上,正是这部别致而富有深意的小说打动了诺奖评委会。小说讲述了别离与开始、意外与危险、离家与返乡的故事,被认为是门罗最丰富、最完美、最具个性的“集大成之作”。这是关于生活、关于生活的旅途,在这趟旅途中,所有的事都不会像我们希望的那样发生。但到最后,这些都不重要。我们终将原谅这个世界,原谅我们自己。因为,我们一直以如此善意对待的生活,终将予以善意回馈你我。

BOOKS 新书快讯

★总撰稿:吴晓波
★出版社:湖北教育出版社

《商战:电商时代》

大数据时代,商业如何生存?我们又该如何应对消费方式和生活方式的大变革?

这是央视财经频道大型系列纪录片《商战之电商风云》同名图书,通过对全世界近百位商业大佬的面对面专访,以比尔盖茨、杰夫贝索斯、刘强东、马云、柳传志、雷军、陈年、李国庆等人的亲口讲述,通过一个接一个的传奇故事,概述了20年来世界和中国电商的发展史以及电商对整个经济意义。同时也告诉我们,电商时代,企业和我们应该怎样去“活”。



★出品:陈坤
★主编:谈笑静
★出版社:中信出版社

《我们·逆行》

“我们”是一个能给人带来幸福感的词,我的存在是因为我们共同的存在,因为我们参与,我们分享。

在这里,你会愿意相信和倾诉,因为“我们都是一样的人,只是经历不一样”;在这里,有各种人的爱恨情仇,悲欢离合,起跌兴衰,这些人在平静地讲着自己的故事,却意外地戳中了你的泪点。

这里有你,有我,有真实的生活,变化的人生,这里的故事比电影和偶像剧精彩,因为它从不撒谎,它纯粹天然,发自内心,它让你看透人间百态,却仍然保有热爱。这,就是“我们”分享的力量。

