



不少人防晒有个误区：对抗紫外线是夏天的任务，其他季节不用太注意。事实上，春末阳光中的紫外线含量可能更高。记者采访专家，解读紫外线是如何影响皮肤的，教你几个技巧打好防晒基础。

春天紫外线可能更毒 长痘、过敏都和它有关

春末的强紫外线更易被忽视

很多人往往认为春天紫外线含量低，主要原因是气温不高加上阳光柔和。事实上，有研究显示，春末和夏季的紫外线最强，因此4~9月份尤其要注意防晒。春天紫外线更容易“伤”皮肤，主要有2个原因：

- 1.和冬天相比，从初春开始，紫外线含量骤然升高，尤其在每天11点~15点这段时间；
- 2.春季气候干燥、晴朗，紫外线穿透性更强，阳光中95%以上的UVA(长波紫外线)会肆无忌惮地穿透云层照射到皮肤。

这个时期，紫外线对人的“隐形伤害”常常被忽略。你可能不知道，春天皮肤干燥、粗糙、脱皮、长痘、瘙痒等症状，可能是不注意防紫外线的结果，不少夏季晒伤也是这时埋下的病根。而经过一整个冬天，人体对紫外线的适应性处于最低水平，皮肤在短时间内难以适应突然变强的紫外线。由于春天人体对紫外线的敏感性最高，青春期女性、室内工作人群和青年人更要重点防护。

晒黑，只是紫外线最轻的伤害

判断紫外线是否强烈，世界气象组织及世界卫生组织对“紫外线指数”有个标准计算方法。

紫外线指数指的是，当太阳在天空中位置最高时(一般在中午前后，即从上午10点~下午3点的时间段)，到达地球表面太阳光线中的紫外线辐射对人体皮肤的可能损伤程度。变化范围用0~15的数字表示。大家可以借助常用的天气预报软件查看每日“紫外线指数”。

专家介绍，紫外线主要分两种：

- 1.户外紫外线作用于表皮层，会带来严重的晒伤，如红斑、水疱甚至晒后脱皮；
- 2.长波紫外线作用于真皮层，除了晒黑，诱导雀斑、老年斑等色斑外，还会带来光老化。

如果不注意防晒，容易患上一些与日光相关的皮肤病，如多形性日光疹、植物日光性皮炎。比如，很多人到了4月份，一晒太阳就容易产生红疹、发痒等感觉，这就是多形性日光疹引发的。此外，植物日光性皮炎跟饮食有很大关系。像苋菜、芹菜、菠菜等感光蔬菜，过敏或特异性体质

的人可能会因食用不当导致皮炎。如果一次性摄入太多感光食物，吃完后一定不要暴晒皮肤。

日光紫外线“防护攻略”请收好

日光中的紫外线除了引起皮肤反应，增加皮肤癌风险，还可导致角膜炎、视网膜炎、白内障、眼底黄斑变性等。对此，专家对多个身体部位如何进行科学防护进行了详细讲解：

1.规避性防晒

室外活动要注意规避紫外线指数高的时段(中午、春末夏季)和地点(高原、海边、雪地、幕墙玻璃周围等)，选择在树荫、建筑阴面活动。

2.遮挡性防晒

■用遮阳伞、太阳帽和衣物等遮挡，织纱密度越高、颜色越深或加有防晒涂层越好；

■帽檐长度最好在7.5厘米以上，宜选紫外线防护系数(UFP)>25，UVA透过率<5%的产品；

■遮阳镜应选覆盖全部紫外线的，并尽量减少蓝光和紫光透过，镜面能完全遮盖眼睛和眉毛，镜片颜色以不妨碍视觉和辨别颜色为好，如茶色，但必须到正规眼镜店挑选合格的遮阳镜。已患有青光眼、色盲、夜盲症、视神经网膜炎等患者，不适合戴遮阳镜，会加重病情。

3.防晒化妆品

■无机防晒剂：即物理紫外线屏蔽剂，如二氧化钛、氧化锌；

■有机防晒剂：即化学性紫外线吸收剂，如吸收户外紫外线的木糖酸盐及其衍生物、肉桂酸酯类等；

■抗氧化剂：如维生素C/E、金属硫蛋白、超氧化物歧化酶、花青素以及甘草、芦荟、葡萄籽等植物提取物，帮助提高皮肤抗氧化能力，起间接防晒作用。

需要提醒的是，活动涉及出汗或水，应选择防水抗汗类产品，涂抹产品宜在出门前15分钟，每隔2~3小时重复涂抹，量以1分硬币大小涂于全面部为宜。

据生命时报

2023中国第二届健康人论坛举办 重庆健康惠民节开启

2023年3月30日，以“惠民有感，共创美好”为主题的2023中国第二届健康人论坛，在重庆南坪国际会展中心盛大启幕。来自国内外行业精英、专家学者、顶级大咖汇集，全面聚焦大健康领域如何在发展中保障和改善民生，做实做细惠民有感，并树立“惠民有感”民生工程典型，推动民生项目可持续发展，谱写新时代美好生活篇章。

健康惠民节持续半个月

“健康人论坛”是重庆市南岸区人民政府、重庆经济技术开发区管理委员会、重庆日报报业集团、中国医药物资协会，为深入践行《“健康中国2030”行动纲要》，牢固树立全民大健康理念，联合打造的大健康品牌IP。旨在通过打造“健康人”平台，集结大健康行业各领域专家学者，会聚产学研精英，联合社会各界力量，助力健康中国建设实践。

为了全面体现惠民主旨，本届论坛专设了健康惠民节。出席本次论坛的相关领导和嘉宾一起上台，共同开启了“2023重庆健康惠民节”。

健康惠民节以“节”为平台，紧密围绕市民幸福生活、健康生活这个中心，精选科技、医药、体检、康复、心理、营养、康养、农业、保健等九大领域的近60家责任企业，制订优惠措施，向重庆市民推出惠民服务，健康义诊、TOP热销产品特价、海量优惠券等等，用实际行动回馈市民，满足群众对健康生活、美好生活的需要，增进民生福祉，提升市民获得感。

“健康惠民节”从3月30日起，至4月15日止。组委会相关负责人表示，健康惠民节作为连接政府、商业体和市民的平台，将发挥好桥梁纽带作用，旨在打造属于重庆百姓的惠民有感的商业消费IP，营造良好的营商环境，为重庆市民提供惠民有感的生活服务，同时展示企业品牌形象，助力2023年重庆经济发展。

樵坪再添“医康养”新项目

论坛现场，重庆日报报业集团相关负责人表示，推动健康中国建设，保障人民健康，是进一步筑牢兜实基本民生底线，增进民生福祉，是对全体人民美好生活呼声和愿望的充分回应。重报集团在不断深化改革中，推进媒体融合和多元发展，开辟新路径，打造了一系列服务



健康人论坛

民生的优质康养产品典范，积累了新经验，取得了新成效。重报集团打造的“樵坪国际康养示范项目”也将全新亮相。

在人口老龄化加剧的时代背景下，以及全民康养时代的来临，中国康养市场需求已经全面爆发。在本届论坛中，重庆日报报业集团还全新发布了媒体深度融合、多元文化产业的樵坪康养项目。

樵坪康养项目位于重庆巴南区鹿角镇，项目总占地面积610.21亩，项目总建筑面积134998.14平方米，前期共投入资金3.3亿元。该项目在交通、生态、温泉资源等方面都有不可复制的优势。届时，将通过引入医疗产业链升级，打造医疗康养配套，填补医养空缺，力争打造成川渝康养基地样板和示范项目。

集中签约 促进可持续发展

在论坛现场，“十大健康人物”名单出炉，他们分别是：彭学平、傅强、谢德智、任一行、郑勇利、王丽丽、李彬、赵芳、

王勇、黎熊伟。

此外，为了广集智慧，促进健康惠民落实落细，本届论坛还专设了“健康人专家智库”，特别聘请了杨肃昌、徐金懋、汪思言、孟祥贵、陈泰湧、杨俊杰、周游、严光伟等专家学者和行业精英，希望他们发挥自身专业优势，汇聚强大资源及力量，助力大健康行业发展。

值得关注的是，论坛现场还开展了2023~2024健康人促进行动战略集中签约仪式，这标志着在接下来的一年里，健康人报将在政府主管部门的指导下，联动大健康领域专家学者、头部企业，从文化惠民、品牌农业、健康科普及服务等多个方面，开展民生项目的可持续发展传播课题研究。

与会嘉宾围绕发布项目，看见了康养产业方兴未艾的蓬勃生机，预见重庆康养产业高质量发展的美好未来，拓宽了成渝地区双城经济圈乃至西部康养产业不断发展的新征途。

重报都市传媒记者 牟小容