



# 防曬霜 去年開封的今年不要再用

近期,美國《化學毒理學研究》雜誌上發表的一項研究表明,一些防曬霜品牌中添加的化學物質經長期放置後可能會致癌。

研究中,由美國科學家與法國科學家組成的團隊從市場上購置了數種深受用戶歡迎的防曬品牌,發現它們都含奧克林林。

通過人工老化實驗,研究人員還發現,防曬霜的存放時間久了,奧克林林會產生一種名為二苯甲酮的化合物,從而增加患癌風險。奧克林林的使用在環保領域一直備受爭議,部分地區,如美國夏威夷島和美屬維京群島都已禁用。

研究指出,防曬霜開置越久,二苯甲酮的

濃度就越高。所以,防曬霜開封後應在當年儘量用完,否則來年即便還在保質期內,也不要繼續使用。

**戴了口罩也要擦防曬**

平時戴的防塵口罩、棉布口罩,以及疫情期間常用的無紡布醫用口罩,基本沒有防曬效果。長時間戶外活動時,就算戴了口罩也要塗防曬霜。

**輕拍優于揉搓**

防曬霜:塗抹時應輕拍皮膚,而不是來回揉搓,以防產品中的粉末類防曬劑被壓入毛孔,造成毛孔堵塞、清洗困難。

**防曬噴霧**:使用前應搖晃幾次,距離皮膚約10厘米處陸續噴3-5秒,避開眼、鼻、口等部位以免吸入被噴。防曬噴霧通常含有變性乙醇、丁烷、異丁烷等可燃物,遇明火會燃燒,使用時應遠離火源。

外出前20分鐘塗抹2小時補一次

防曬化妝品應在外出前20分鐘左右先行塗抹。因為防曬成分塗抹後需要經過一些時間,才會被皮膚吸收和發揮作用。長時間戶外工作或旅遊,應每隔2小時左右補塗1次,避免防曬用品受汗水和皮膚油脂的作用而失效。

此外,應儘量減少在紫外線高峰期(上午10點~下午4點)外出。如若外出,也應做好遮擋,如用遮陽傘,戴防曬帽、墨鏡等。

**防曬不要忽略下面幾個部位**

**耳朵**:因為有褶皺,耳朵不太好塗防曬霜。但不可否認的是,耳朵接受太陽光的“寵愛”卻並不少。即便有長髮,也最好給耳朵塗上防曬。

克利夫蘭診所數據顯示,耳朵是皮膚癌發病的第三大常見部位。耳朵後面,甚至包括耳朵的折痕處,都是皮膚癌形成的常見部位。

**眼皮**:眼睛周圍的皮膚很薄,這使得它們容易患皮膚癌並出現衰老的痕跡。據美國臨床腫瘤學會報道,眼瞼皮膚癌佔所有皮膚癌的10%。

由於眼瞼區域的敏感性,許多人避免在眼瞼上塗抹防曬霜。醫生建議,可以選擇含有二氧化鈦

或氧化鋅的礦物防曬霜等為敏感皮膚配制的防曬產品,也可以使用含有防曬功能的眼霜。

不要忘記戴眼鏡。買一副具有紫外線防護功能的太陽鏡是一項必要的投資,可以幫助進一步保護眼部皮膚。

**嘴唇**:很多人認為嘴唇並不是“皮膚”,但嘴唇確實是皮膚癌的常見發病區域。保護嘴唇的辦法很簡單,只需要一個防曬係數30以上的潤唇膏即可。使用含有防曬功能的潤唇膏是幫助嘴唇減少皺紋、預防皮膚癌的好辦法。

**頸部和胸部**:一般來講,出門前在臉上仔細塗防曬是很多人的必選動作,但頸部和胸部卻很少有人在意。2019年10月發表在《美國醫學會耳鼻喉科——頭頸外科》雜誌上的一篇文章顯示,約20%的新發黑色素瘤病例發現于頸部部位。因此,在塗防曬時,要關注這兩個地方。

**腳部**:除非你穿著全覆蓋的運動鞋、皮鞋等,否則就不能避免腳部被太陽曬。雖然腳底有一層厚厚的死亡皮膚細胞給予保護,但如果腳部暴露在紫外線下,也應該塗抹防曬霜,避免誘發皮膚癌。

美國一項研究揭示了壓力影響老鼠毛髮生長的機制,或有助攻剷人類脫髮難題。

據法新社報道,哈佛大學等機構研究人員發現,與正常老鼠相比,被摘除腎上腺的老鼠毛髮生長情況更好。正常老鼠16個月里循環出現3次毛髮生長周期,而被摘除腎上腺的老鼠出現10次。這份研究報告刊載於3月31日出版的《自然》雜誌上。

受壓力時,人腎上腺會分泌激素皮質醇,老鼠則分泌皮質酮。摘除腎上腺意味著不再分泌這些壓力激素。

研究人員又研究壓力激素水平提高時老鼠毛髮的生長情況。他們給一組老鼠喂食壓力激素,對另外一組老鼠施加外部壓力,發現兩組老鼠都需要更長時間才能長出新毛髮。

研究人員進一步研究發現,壓力激素分泌得多會抑制蛋白質Gas6的產生,進而減緩毛髮再生過程。他們發現,給老鼠注射Gas6可以抵消壓力激素抑制毛髮生長的作。

不過,老鼠和人差異巨大,能否將研究成果造福人類尚需更多研究。研究人員希望:“或許有一天能證明,通過添加Gas6可以解決長期以來壓力對我們頭髮的負面影響。”

## 压力影响毛发生长机制获揭示

有傳言說,人的心跳次數是有限的,心跳得越快,衰竭得越快。也有人說心跳快是健康活力的象徵,心跳太慢不是好事。到底心跳快慢哪個好呢?

**一、心跳快慢影響壽命長短**

中國醫藥大學教授、台灣衛生研究院名譽研究員溫啓邦,在研究了近200萬份體檢資料後發現:

除去吸煙、糖尿病、高血壓等容易發生心血管疾病的高危因素,健康人在平躺5分鐘後的心跳次數一般在每分鐘60次左右,超過70次就屬於偏快,且心跳每分鐘多跳1次,平均壽命可能會減少4個月。

溫啓邦表示,人在一生中的心跳總數約為25億次,比如心跳每分鐘在90次的人,比起每分鐘心跳60次的人,20年就會多跳3億次,減壽的原因很可能就是心臟負擔更大。

如果長期心跳過慢也不是好事,會使得心臟泵血不足,引發缺氧、缺血甚至是猝死,每分鐘心跳少於50次的話,就要到醫院進行詳細檢查。

**二、心跳多少的人最長壽?**

心跳受到多種情況的影響,如基因、飲食習慣、生活作息、身體是否有急慢性發炎等,性別、年齡和情緒等也會影響心跳。

一般情況下,女性的心率會比男性快一些,老年人相對年輕人心跳較慢,一個人在運動和飲酒後心率會變快,在安靜時會偏慢。

不同情況下的評判標準有些不同,只要心跳沒有到疾病的程度,一般不需恐慌和治療。一個正常的成年人,在安靜時的心



## 心跳快慢影响寿命长短

因,如有必要可安裝心臟起搏器加快心率。

**心跳快是什么原因?**

心跳過快並不一定病,有可能只是生理因素。健康人的參考心率一般是在靜息狀態下的,在飲用咖啡或濃茶、運動、吸煙、興奮、妊娠等情況下,可能會發生心跳過快。

但這是生理性因素導致的心動過速,只要平復情緒,讓身體恢復,或者是消除相關因素,就可緩解。

無緣無故在靜息下發生的心動過速,可能是竇性心動過速、陣發性室上性心動過速、器質性心臟病等導致的病理性心動過速,危險性很大,應當引起重視,及時就醫檢查,尋找原因。

**做好這3件事,能夠降低心率**

心率太快想要降低心率,可以從以下3件事入手。

**堅持運動**。合理的體育鍛煉,能提高心臟功能,以此降低心率,運動前應當先熱身,選擇適合自己的運動種類和運動量。

**養成良好的生活習慣**。長期熬夜、不良的飲食習慣、抽煙酗酒等,都會導致心跳過速,誘發心血管疾病。因此,要改善不良的生活習慣。

**控制基礎疾病**。在患有高血壓、糖尿病等基礎疾病的時候,容易引發心跳過速,要控制好基礎疾病,將心率控制在正常的水平,才能避免心血管受到更大的傷害。

雖然心跳的快慢和壽命有一定的關係,但對於健康人而言,不必太過強求心率的減慢,只要心跳維持在健康正常的水平就好了。



# 21名選手遇難! 比賽中,他們到底遭遇了什麼?(上)

5月22日,甘肅一山地馬拉松賽遭遇極端天氣,21人死亡多人受傷。

一群熱愛運動、熱愛生命的人卻被意外無情地剝奪了生命,造成事故的主要原因——就是失溫。

瞭解失溫常識,做好防範準備,應急措施得當,就能讓戶外安全多一份保障。

**什么是失溫?**

失溫,是指人體熱量流失大於熱量補給,從而造成人體核心區溫度降低,並產生一系列寒顫、迷茫、心肺功能衰竭等症狀,甚至最終造成死亡的病症。一般來說,如果人體的核心溫度低於35度,就是醫學上的失溫,也就是低體溫。

**什么人容易出現失溫?**

一般來說,溺水患者很容易出現失溫,另外就是在秋冬季節,或者極端天氣下,醉酒後倒在室外的人。

**人體失溫分為幾個階段**

一級:輕度失溫:33-37°C,顫抖,心律升高,排尿變多,呼吸頻次升高,肌肉不協調,蹣跚,行為異常。

二級:中度失溫:29-33°C,恍惚,顫抖減少甚至消失,虛弱,思維麻木,智商降低,口齒不清,記憶障礙,視覺障礙,心律不齊,瞳孔放大。

三級:嚴重失溫:22-29°C,昏迷,神經反射消失(對疼痛沒有反應),呼吸頻率和心律極低,低血壓,可能出現心室纖顫,患者無法自主調節體溫。

四級:致命階段:低於22°C,肌肉僵硬,很少能覺察到心跳或者呼吸,很容易出現心室纖顫然後真正死亡。

**失溫會對人體造成什麼影響?**

人體溫度降低,血管會出現強度收縮,短期內血壓會升高,後期又會下降,心臟壓力增大,心臟功能會嚴重受到影響。

除此之外,像四肢這種末梢神經還會形成血栓。低體溫造成的血管異常還會嚴重影響到腦血管,這是對血液變化最敏感的器官,腦組織會因為缺血不足,出現壞死等情況,患者因此會意識不清醒,甚至喪失意識。

人體一旦出現重度失溫,如果兩三個小時內不採取措施,極有可能造成不可逆轉的影響,甚至死亡。

**為什麼夏季也會出現失溫死亡現象?**

人體本身就是一個熱原體,隨時隨地和外界進行熱傳遞作用,其中溫度、濕度和風力影響是導致失溫的最常見因素。

即便在夏季,也會有早晚溫差,由於馬拉松運動會造成人體流汗濕度加大,再加上風力加大,也極容易出現熱量迅速流失,造成失溫現象,更不用說遇到了惡劣極端天氣。

**為什麼長跑時失溫很危險**

馬拉松比賽身體對外環境溫度(冷、熱環境)的適應非常重要,而體溫調節又是其中的一個關鍵。

當產熱速率低於散熱速率,體內熱量越來越少,不足以保持體溫,就會出現“失溫”現象。出現失溫時,會出現動作磕碰不穩、協調

性下降,意識清醒程度和全身的控制力下降,甚至暈厥,嚴重者會導致死亡。

**如何預防失溫?**

1.注意內衣的選擇。戶外出行的人注意力大多集中在防雨防雪,只顧保暖,而忽略了大量出汗引起的失溫風險。要選擇快干排汗的內衣,切忌棉質內衣。棉織品很吸汗,不容易導出從而引起失溫。

2.注意衣物的增減。在高寒地區徒步出發前將保暖衣物放在隨身攜帶的包里,出發時穿著薄快干T恤或加一件透氣好的外套。每到一個休息點就立馬取出保暖衣物穿上,避免着涼和失溫。

3.注意保暖防護。如果遇上寒冷天氣出行,應做好相應的防風防護措施,不要暴露在寒風中。保暖的帽子、手套、圍脖、防風衣、厚襪子、防風面罩等都是大風寒冷天氣出行的必備物品。

4.及時補充體能。不要讓自己體能透支,防止脫水,避免過度出汗和疲勞。備好食物和熱飲,隨時補充身體熱量。

**出現失溫,怎么救治?**

進行復溫治療,包括主動復溫和被動復溫。

主動復溫一般會用熱輻射儀、鼓風機、溫水浴等方式,包括掛鹽水,這個時候使用的鹽水溫度要在42度左右;被動復溫主要是脫掉患者自身濕冷衣物,用溫熱毛毯包裹,減少體溫進一步丟失。待對方恢復意識後,喂一些溫水助其復溫。或是

在對方身體狀態允許的情況下,將其轉移到溫暖的環境或靠近熱源。

搭建庇護所或帳篷,進睡袋。用熱水外包毛巾暖脖子兩側和腋下還有兩腿中間,兩腿中間熱水袋或者暖寶實多包幾層。

絕對不允許給二級或者介于二二級之間的人喝熱水,更不許搓病人四肢,會導致四肢殘餘冷血迅速回流,心臟驟停。

只有一級失溫的人能喝熱水,因為熱水會迅速升高內臟溫度,增加組織液體積,這樣血液會迅速回到四肢導致嚴重低血壓。(未完待續)

