

室外活动没防晒 皮肤竟被晒出AB款

专家提醒： 夏日别忽视长期大剂量紫外线对皮肤的伤害

夏日炎炎，烈日当空，防晒是个不能忽视的话题。近日，上海一女生穿AB款丝袜在室外拍照，结果两条腿竟也被晒出AB款花纹引起众网友关注。南京市第二医院皮肤科主治医师陈韡指出，无论选择硬防晒还是防晒霜防晒，预防光老化是皮肤抗衰老护理中的重要一环，需要重视。

拍摄两小时 竟晒出“半永久文身”

如果不是亲眼所见，真是万万不敢相信。网友“不省油的电灯泡”晒出的视频显示，自己穿着左右两条腿花纹不一样的AB款丝袜在户外拍照，由于姿势原因，趴在草坪上的她一直小腿肚晒着太阳。拍摄两个小时后，她发现自己的腿上竟然也被晒出了不一样的花纹，“不省油的电灯泡”直呼“我不相信！竟然被晒出了半永久文身。”

视频中不难看出，“不省油的电灯泡”丝袜上有花纹的部分下的皮肤还是基本正常的，而没有丝袜的镂空部分则晒得又黑又红。“太阳专治嘴硬的人”“原来物理防晒这么好，薄薄一层丝袜上的花纹也可以起到防晒作用”……视频一出引来网友们纷纷围观。

同时也有不少网友在评论区晒出了自己被晒黑甚至是晒伤的图片。记者注意到，钓鱼、学车、户外打球都是夏季容易被晒的主要活动。那么夏季究竟该如何防晒，又该如何选择防晒方式呢？

配上硬防晒、抹上防晒霜 预防光老化 才能对抗皮肤衰老

“预防光老化是皮肤抗衰老护理中的重要一环。”南京市第二医院皮肤科主治医师陈韡告诉记者，长期大剂量紫外线照射对于皮肤的伤害可不小。陈韡进一步解释，这是因为日光中的紫外线按波长可以分为长波紫外线UVA、中波紫外线UVB和短波紫外线UVC。其中UVC全部被大气臭氧层吸收，不能到达地球表面。而UVB和UVA是引起光敏性皮肤病的主要作用光谱，UVB只能达到表皮基底层，强烈照射能引起表皮坏死和色素沉着；UVA可穿过表皮作用与真皮浅层，引起皮肤衰老和老化。因此无论是年轻人还是老年人，无论是男性还是女性，都不能忽视在炎炎夏日防晒的重要性。

专家介绍，一般我们所说的防晒主要分为硬防晒和防晒霜防晒。硬防晒很好理解，就是指打伞、戴帽子、戴墨镜、穿防晒衣等借助“工具”的防晒方式。硬防晒经济实惠，皮肤没有负担，是一种强烈推荐防晒方式。

防晒霜怎么选？ 物理款和化学款有这些差别

而防晒霜也细分两种，物理防晒霜和化学防晒霜。陈韡介绍，所谓物理防晒霜主要成分是二氧化钛及氧化锌。“它像镜子一样，可以将照射到肌肤表层的太阳光和紫外线反射出去，从而达到防晒的目的。”不过，物理防晒霜质地比较厚重，而且涂抹之后偏白和油腻，因此并不推荐给油痘肌，更推荐儿童、孕妇和敏感肌使用。

化学防晒霜则顾名思义是利用化学防晒剂，把照射到皮肤上的紫外线吸收掉，避免伤及皮肤。陈韡告诉记者，化学防晒霜通常质地清爽，涂抹以后没有粘腻感也没有负重感。不过也并非没有缺点。“化学防晒一般防晒时间有限，随着皮肤不断分泌油脂，经常出汗及擦汗，防晒功效会大打折扣，建议每隔2-3小时补擦一次防晒霜。化学防晒剂对皮肤有一定刺激，敏感肌谨慎使用。”

不论物理防晒还是化学防晒，也不论品牌和价位，防晒霜上通常都标有SPF和PA两个数值。那么这两个数值又是什么意思呢？陈韡解释，SPF值能表示出皮肤对阳光中的UVB段的紫外线的耐受力提高多少倍。“举例来说，不用防晒霜晒2个小时，使用SPF30的防晒霜后仅相当于不涂防晒霜在阳光下晒120/30=4分钟。”

而PA则是指以“+”表示产品防御UVA能力，分为PA+、PA++和PA+++。专家指出，一般环境下，普通类型的皮肤用防晒品以SPF8至12为宜。皮肤白皙者用SPF30；对光过敏者，选择SPF值在12至20之间的为宜。阴天或是室内，可以选用SPF15，PA+。户外运动，但短时间显露在强烈阳光下，选用SPF30，PA++。户外长时间运动，或在高原地区，建议选用SPF30+，PA+++等尽可能强防晒能力的防晒霜。

值得一提的是，如果已经出现色斑、皱纹、松弛、皮肤老化等症状，光靠防晒还是不够的。陈韡提醒，可以选择口服或涂抹药物，或者选择在专业机构专业医生的建议下进行一些医美项目，如：光子嫩肤、注射肉毒、注射水光针等等。

据《扬子晚报》

知名歌手因病去世 上热搜的“黑色素瘤” 到底是什么？

近日，一个令人心痛的消息冲上热搜：《中国好声音第二季》亚军，汪峰组冠军张恒远近日因病去世，年仅37岁。据悉，张恒远是因为罹患黑色素瘤过世，这是一种跟痣很像的高度恶性肿瘤。每个人身上或多或少都有痣，有的人觉得不美观，有的人觉得能转运，能发财，但如果你的“痣”是黑色素瘤，它要命。从外观看，痣和黑色素瘤非常相似，普通人如何分辨？记者就此采访了重庆大学附属肿瘤医院肿瘤内科主任李咏生。

知名歌手 因患黑色素瘤去世

在《中国好声音第二季》上，凭一首《无法逃脱》在盲选阶段就技惊四座、并最终拿下全国亚军的歌手张恒远因病去世，年仅37岁。他的微博显示，最后一次上线是5月20日。

张恒远出生于贵州省黔东南州，他的父亲是数学老师，母亲在家务农。2007年，张恒远为了音乐梦想孤身一人跑到深圳闯荡，为了生活，曾在酒吧里打过灯光，琴行里做过销售、教过吉他。2013年，张恒远报名参加《中国好声音第二季》，盲选阶段即以一首指南针乐队的《无法逃脱》赢得四位导师（那英、张惠妹、庾澄庆、汪峰）的纷纷转身。他最终选择加入了汪峰战队，后来又以一曲《青春》赢得汪峰组冠军，晋级总决赛，并最终赢得亚军。

当年，他还获得了第11届华语最佳新人歌手奖。次年1月就发行个人首支单曲《卑微的荣耀》，2014年9月26日，发布首张个人轻摇滚EP《继承者》。2016年12月27日，张恒远发布了自己的全新专辑《黑色翅膀》。因《中国好声音》，张恒远也结识了同在汪峰战队的毕夏，相识相恋九年，去年才喜结连理。去年8月，毕夏还诞生了两人的爱情结晶。

有大V透露，张恒远罹患的是黑色素瘤。这是一种高度恶性的肿瘤，《非诚勿扰2》中，孙红雷饰演的香山就因脚底晚期黑色素瘤，特别举行了一场人生告别会。

黑色素瘤 与普通黑痣有区别

“与其他恶性肿瘤相比，张恒远所患的黑色素瘤发病率其实并不高，中国等亚洲国家与欧美国家相比相对较低，但近年来发病率增长较快。黑色素瘤是一种恶性程度相当高的恶性肿瘤，虽然发病率不算高，却是一种可能致命的皮肤癌。黑色素瘤早期治愈率较高，晚期患者5年生存率仅5%~

10%。”李咏生介绍说，色素痣可见于任何正常人体，有的在出生时就已存在，有的在出生后逐渐显现。颜色通常为黑色、褐色或黄色，也可呈紫色、蓝色或无色素沉着。色素痣由黑色素细胞增生形成，但当黑色素细胞发生癌变后，就会产生恶性黑色素瘤（简称恶黑或者黑瘤）。

恶性黑色素瘤与普通黑痣区别在哪里？李咏生表示我们可以从痣的形状、大小、颜色、发展速度等方面鉴别色素痣与黑色素瘤：

- ◆普通痣两边对称，恶性黑色素瘤多为不规则形，两边不对称。
- ◆普通痣边缘光滑，与周围皮肤分界清楚。而恶性黑色素瘤边缘不整都有切迹，呈锯齿样改变。
- ◆普通痣的颜色，多为黑色、褐色、棕褐色，而恶性黑色素瘤常在普通痣颜色的基础上掺杂多种颜色，或几个月内颜色突然加深、变黑、变蓝，或开始褪色。
- ◆普通痣一般小于5毫米，而恶性黑色素瘤直径超过6毫米。

恶性黑色素瘤 易发于哪些部位

我国黑色素瘤常见部位首先为肢端型占41.8%，即足底、足趾、手指末端及指甲、足指甲或甲下等部位。其次为黏膜型占22.6%，即直肠、肛门、外阴、眼、口和鼻咽等部位。

哪些情况会引发恶性黑色素瘤

过度接受紫外线照射是皮肤黑色素瘤的明确病因之一。其次，长期慢性刺激，如烧伤、感染、刀割、绳勒、盐腌、激光和冷冻等局部刺激也可能与其发生有关。

恶性黑色素瘤有哪些表现

一般来讲，黑色素瘤的症状与发病年龄相关。年轻患者一般表现为瘙痒、皮损的颜色变化和界限扩大，老年患者一般表现为皮损出现溃疡，通常提示预后不良。一般小痣如出现逐渐增大，色素加深，四周出现炎症反应，色素向周围正常皮肤扩散或出现像卫星样的小黑点，就应该开始注意有恶变的可能了。另外，如斑痣破溃出血，经常发生感染，发痒疼痛时，也应该引起重视。

如何预防恶性黑色素瘤

恶性黑色素瘤主要是通过避免诱因进行预防。日常注意防晒，避免在阳光较强的时刻出门，外出注意戴帽子、穿防晒衣。对于皮肤色素痣较多者需要每年定期检查，避免抠摸，若出现表面破溃或生长需及时就医。

据《重庆晚报》

