

过度防晒造就“脆皮青年”？

崔文颖 刘翠娥

“养儿不防老，防晒才防老。”时下，在部分年轻人中盛传这样一句冷笑话。不少人对防晒越来越执著，不仅体现在遮阳伞帽、防晒衣裤上，甚至出现了一些“阳光绝缘体”：戴着“脸基尼”不时吓人一跳，身着不放过每一寸肌肤防晒战袍的年轻人成为一道独特的街景。口罩和防晒衣，仿佛一具行走的铠甲，既能阻挡紫外线，还能避免被熟人认出来，安全感满满。

毋庸置疑，防晒是十分必要的。日光中的紫外线辐射对皮肤短期可产生晒斑和晒黑，长期导致光老化和致癌，加重黄褐斑、日光性皮炎等皮肤病。但是，日光对维生素D的产生、情绪调节、调节机体生理功能都具有重要意义。防晒一旦过度，危害大于好处。

过度防晒危害不小

阳光中的紫外线将皮肤中的7-脱氢胆固醇变成维生素D，来促进人体钙质的吸收，改善钙、磷代谢，可防治骨质疏松，促进各种骨折复位后的愈合及防止牙齿松动。如果年轻人防晒做得太“严密”，会导致骨质疏松、耳石症等中老年病找上门。

2022年，一年轻女性病患剧烈咳嗽导致肋骨折断，血检呈现维生素D含量非常低，其中原因之一是日照不足导致的骨质疏松。耳石症，原本多发在中老年人中，近来在年轻人中发病率逐年上升，主要症状为头晕目眩、无法躺卧或保持类似姿势，对工作生活影响很大。治疗耳石症，除了手法复位以外，还需要及时口服维生素D、多晒太阳保证维生素D吸收。

对机体而言，与阳光过度隔离还会导致情绪不佳。日光包括可见光、紫外线和红外线，红外线能透过表皮达到深部组织，使得部分区域温度升高，血管扩张，改善血液循环，进而促进新陈代谢，使身体舒适、心情愉悦。可见光能刺激大脑分泌血清素，这是一种令人感到快乐的神经递质。阳

光对于抑郁、季节性情绪失调、精神疾病等多种心理问题有治疗作用。年轻的上班一族，每天都在室内活动，一天到晚晒不到阳光，在工作压力下可能会加重抑郁、烦躁的情绪。被广为认可的“公园20分钟效应”，其中一个重要原因，便是接受了阳光的照射后，身心产生了变化。

过度防晒可能会影响机体的调节功能。日光中的可见光、紫外线和红外线，都具有很强的生物学作用。当日光照射机体时，能通过视觉分析器和皮肤感受器，作用于中枢神经系统，经复杂的作用调整人体各组织器官的功能，对睡眠、心血管等系统有调节、保护的作用，进而促进身体健康。从头裹到脚的防晒隔绝了阳光，也可能会影响身体的调节功能。年轻人以为自己在抗老，但身体内部在发生另一种人为导致的老化。

此外，防晒产品使用不当会加重皮肤的负担，可能会导致过敏和长痘、皮肤暗淡、化学残留等情况；而部分防晒衣材质不透气，影响皮肤的排汗功能造成皮肤受损或过敏。



6月23日，在北京天坛公园，一位家长带着孩子游览观光，家长头上戴着帽子和防晒口罩遮挡阳光。鞠焕宗 摄

防晒背后的审美心理

日光使地球生物得以繁衍生息，是万物生长之根本，阳光雨露是大自然对人类的恩泽。街上“脸基尼”越来越多，防晒衣越做越长，年轻人逐步向“阳光绝缘体”靠拢的背后，有“白瘦幼”审美观在发挥作用。亚洲尤其是东亚国家对白皙肌肤的追求有着悠久的历史，“肤白貌美”“一白遮百丑”的说法流行多年。

与亚洲人追求美白不同，西方人更崇尚健康的小麦色肌肤，甚至寻求一定的美黑方式，各地的海滩众多男女躺在沙滩上享受阳光，最

大限度地与阳光亲密接触。由于审美存在差异，每个人关于肤色的选择见仁见智，多元化审美各不相同。人们不断地调整着自己的理念和行动，与这个时代达成和解。

如果你偏爱健康肤色，拥有自己独特的风格和辨识度，也别忘了在烈日炎炎时防止晒黑晒伤。如果你是坚定的美白派，不要纠结，在阳光强烈的时候一定要做好防晒，同时在合理防晒的前提下，我们可以试着与阳光牵手，不需要完全隔绝与其亲密接触。

防晒小贴士：ABC原则

A-Avoid原则：规避性防晒。2002年世界卫生组织提出紫外线指数(UVI)，用以表示日光紫外线强度。通过计算紫外线使人皮肤产生红斑反应的强度获得UVI值，范围在0-11+，数值越高对皮肤和眼睛的伤害越大。目前，中国气象局将UVI作为气候预报的参数。一般中午为UVI最高的时段，而春末和夏季是UVI最高的季节，这时候需要避免日光长时间直射，采用

一定的防晒措施。出门前可以看看天气App，如果UVI小于2，可以不进行防晒。

B-Block原则：遮挡性防晒。遮阳伞、太阳帽和防晒衣可直接遮挡日光。织纱密度越高、颜色越深、或加有防晒涂层，其紫外线吸收能力就越强，防晒效果越好。紫外线防护系数(UFP)值越高，防护效果越好。防晒衣建议选购UPF>25、紫外线透过率。(据新华社)



山东青岛，融入京剧脸谱样式的第六代“脸基尼”。