

过度防晒是保护还是隐患？

医生：可能造成维生素D缺乏或影响人体生物钟

夏日民生

□ 全媒体记者 杨浔
通讯员 龙皖江

烈日当空，走在安庆街头，随处可见“全副武装”的市民：遮阳伞下，防晒衣包裹严实，防晒面罩遮得只剩眼睛，手套袖套层层防护，防晒已成为夏季出行的“标配”。尤其是爱美的都市女性，对阳光的“严防死守”近乎极致。然而，如此严格的防晒真的对身体有益吗？过度防晒是否隐藏健康隐患？医生提醒，过度防晒可能引发健康风险，科学防晒至关重要。

“全副武装式防晒”渐成潮流

8月22日午后2时的菱湖南路，阳光把柏油路晒得发烫。记者沿街而行，发现大部分行人基本都采取了防晒措施：骑电动车的上班族穿着浅灰、米白的防晒衣，帽子压得低低的；步行的市民大多撑着遮阳伞，有的女孩甚至穿着连脚踝都被裹得严严实实的长款防晒衣；就连路边卖水果的摊贩，也戴着宽檐草帽，躲在巨大的遮阳棚下。

“这太阳太‘毒’了，不遮严实点根本不敢出门。”28岁的上班族林悦非常注重防晒，她的通勤包装着遮阳伞、防晒霜、防晒口罩三件套。“早上出门先涂SPF(防晒系数)50+的防晒霜，骑车戴防晒面罩和冰袖，中午吃饭撑伞去食堂，下午下班再补涂防晒霜。连阴天都不敢松懈。”她说。

相比林悦的“精致防护”，宝妈张莉对孩子的防晒更显“紧张”。女儿刚满3岁，夏天出门她必定给孩子穿长袖防晒衣、戴防晒帽、涂儿童防晒霜，连婴儿车都加装了防晒篷。“上

次带孩子去公园，没戴帽子晒了半小时，脸颊就红了，从此再也不敢马虎。”

记者在人民路商圈发现，防晒用品的销售十分火爆。某连锁美妆店的货架上，SPF50+、PA++++的防晒霜占据最显眼位置，冰丝防晒衣、全脸遮阳面罩、带指套的防晒手套等“硬核装备”被摆在促销台“C位”。店员一边整理货架一边告诉记者：“入夏后防晒类产品销量激增，其中高倍数、防水抗汗型产品最受欢迎，尤其是那种能把脸遮到只露眼睛的面罩，年轻女性顾客几乎人手一个。”

过度防晒会导致健康疾病

“科学防晒对健康至关重要。”安庆市立医院内分泌科副主任医师杨秀峰介绍，紫外线中的UVC(短波紫外线)被臭氧层吸收，对人体影响较小；但UVB(户外紫外线)会导致晒伤、红斑，是皮肤癌的重要诱因；UVA(长波黑斑效应紫外线)则能穿透真皮层，加速皮肤老化，诱发色素沉着。因此，在紫外线强烈的时段采取必要防护，能有效降低皮肤损伤风险。

但凡事过犹不及，过度防晒的危害往往被忽视。杨秀峰指出，在人体获得的维生素D中，80%~90%都来源于晒太阳，维生素D被称为“阳光维生素”，对健康至关重要。皮肤中的7-脱氢胆固醇在紫外线照射下会转化为维生素D前体，再经过肝脏和肾脏的代谢，形成具有活性的维生素D，它能促进钙、磷吸收，维持骨骼健康，还与免疫调节、细胞分化等生理过程密切相关。

杨秀峰解释，维生素D缺乏会导致钙吸收不良，长期如此可能引发骨质疏松、骨软化症，儿童则可能出现佝偻病；同时，维生素D缺乏还会导致免疫力下降、抑郁情绪、心血管疾

病风险增加等相关问题。

除了维生素D缺乏，过度防晒还可能影响人体生物钟。“阳光是调节生物钟的重要信号，适度接受阳光照射能帮助维持正常的昼夜节律，改善睡眠质量。”杨秀峰说，长期缺乏阳光接触的人，更容易出现睡眠紊乱、情绪低落等问题，这在秋冬季节尤为明显。

科学防晒至关重要

那么，如何把握防晒的“度”？杨秀峰给出了“分层防护、按需调整”的科学建议。

从时间维度看，应避开紫外线最强的时段外出。“上午10点到下午4点紫外线指数较高，这段时间如需外出，可采取帽子、遮阳伞、防晒衣等物理防晒措施，或选择SPF30+、PA+++以上的防晒霜，提前20分钟涂抹，每2~3小时补涂一次。”杨秀峰建议。

从人群差异来看，不同群体的防晒需求各不相同。“婴幼儿皮肤娇嫩，应避免强光直射，可在树荫下等散射光环境中适当活动；老年人皮肤老化，对紫外线更敏感，需加强防护；而患有光敏感性疾病或正在服用光敏药物的人群，则需要严格防晒。”杨秀峰表示。

“即使是在紫外线强烈的夏季，人体也需要一定的日照，让皮肤充分合成维生素D。”杨秀峰强调，建议每周安排2~3次“阳光浴”：可以选择在上午10时以前或下午4时以后、阳光相对不强烈的时间点，直接裸露手臂、腿部于阳光下，不抹防晒霜，接受15~20分钟的自然光照。此外，还可通过饮食辅助补充，如多食用深海鱼、蛋黄、牛奶、蘑菇等富含维生素D的食物；若检测发现维生素D严重缺乏，可在医生指导下服用补充剂。

“秋老虎”发威

本周“高烧”不退

本报讯(见习记者 唐秀婷)“离离暑气散，袅袅凉风起”。上周六，我们进入了“处暑”时节，盛夏渐行渐远，季节悄然更迭。上周后半段几场“偷袭”的雷阵雨，也确实给早晚时段“充值”了几分凉意，稍稍缓解了燥热。

气象部门介绍，整体来看，“处暑”之后暑气逐渐收敛，早晚趋于凉爽，但暑热并不会“一键消除”。夏天的“余威”仍在，高温随时可能杀个“回马枪”，也就是俗话说的“秋老虎”。

安庆的“秋老虎”已经开始“发威”了，幕后“养虎大师”正是副热带高压。在它的强势“控场”下，晴热天气继续“单曲循环”，高温持续输出，今明天最高气温轻松达到35℃高温线。而这还只是“预热环节”。随后几天，温度“更上一层楼”，最高气温直接狂飙至36~37℃，最低气温也能达到27℃。

不过天气舞台也并非全是高温“独角戏”。据省气象台预报，由于天气条件不稳定，近期我省部分地区仍有阵雨或雷雨“客串”，尤其淮北、大别山区等需注意防范短时强降水、雷暴大风等“不速之客”。

总之，近期天气“套路”不变，晴热是“主调”，雨水是“插曲”，大家在防暑的同时也要注意防雨，随身带伞，从容应对天气“变脸”。

持续高温不仅身体易感不适，也容易令人情绪波动、心烦气躁。专家提醒，要注意“情绪降温”，学会主动调适心情，保持从容、乐观的心态，可以通过听音乐、阅读、散步等方式放松身心、缓解压力。此外，也应保持规律作息，尽量避免熬夜，以维持良好的身心状态。

安庆市国家体育锻炼标准达标赛火热举行

本报讯(全媒体记者 程呈 通讯员 姚金萍 文/图)8月22日，安庆市延乔中学体育馆内热火朝天。为期3天的2025年安庆市国家体育锻炼标准达标赛在此举行，来自全市各县(市)区的近150名运动爱好者积极参与，挑战自我，展现风采。

本次达标赛由安庆市体育局主办，安庆市科学健身指导中心、迎江区教体局承办，设置了立定跳远、30秒跳绳、绕杆跑、坐位体前屈等多个竞赛项目，全面测试参赛者的力量、速度、耐力、灵敏度和柔韧性五项核心身体素质指标。

“国家体育锻炼标准是全民健身的重要标尺。”市科学健身指导中心站长艾冉表示，达标赛是一项旨在检验群众体育锻炼效果、评估身体素质和运动技能水平的重要赛事，能帮助



立定跳远区域，参赛者屈膝摆臂准备起跳。

人们了解自身体能的优势和不足，掌握科学健身方法，从而制定更具针对性的锻炼计划。

本次达标赛不仅检验了市民的体育锻炼成果，更激发了全民参与健

身的热情。下一步，安庆市将深入推进国家体育锻炼标准实施，推动国家体育锻炼标准达标测验活动身边化、常态化开展，引导群众学习科学健身知识。



近日安庆天气情况：

今日，晴，26~35℃；
明日，晴转多云，26~35℃。