

炎炎夏日，骄阳似火，紫外线的威力不容小觑。日常生活中，越来越多的人已经认识到防晒的重要性，但对于防晒知识不够了解，往往会陷入一些防晒误区。比如说，防止晒黑，护好脸就行了？阴雨天不需要做防晒了？防晒霜的防晒系数越高越好？……科学防晒，几个误区需谨防。

### 误区1 长期防晒会引发缺钙

众所周知，阳光中的紫外线有助于人体合成维生素D，促进钙的吸收。实际上，手、脚等局部的小面积皮肤暴露在非强烈阳光照射下比如树荫下或者房屋内玻璃窗前，只需要半小时，就能够合成人体全天所需的维生素D了。长时间地暴露在强烈的阳光下反而会晒伤皮肤。

日常生活中的防晒，主要防的是阳光中的“紫外线刺客”：UVA（长波紫外线）与UVB（中波紫外线）。UVA和UVB对皮肤有很强的穿透力，可以破坏胶原蛋白、弹性纤维组织等，令皮肤松弛衰老；UVA会使皮肤的黑色素细胞更加活跃，致使皮肤变黑，UVB可引起皮肤晒后红斑水疱等晒伤反应。UVA与UVB都能够诱发皮肤的光敏反应和光毒反应，甚至于皮肤癌。因此防晒就是借助防晒霜、防晒衣、防晒帽、遮阳伞等各种方式，最大程度地减少“紫外线刺客”带来的伤害。

### 误区2 防晒霜涂一次可管一天

防晒霜具有时效期，到相应的时间后，防晒能力会有所下降。此外防晒霜在皮肤上会因为出汗、摩擦等而破坏防护效果。一般来说需要每隔一到两小时左右涂抹一次防晒霜，防晒的效果会更好。

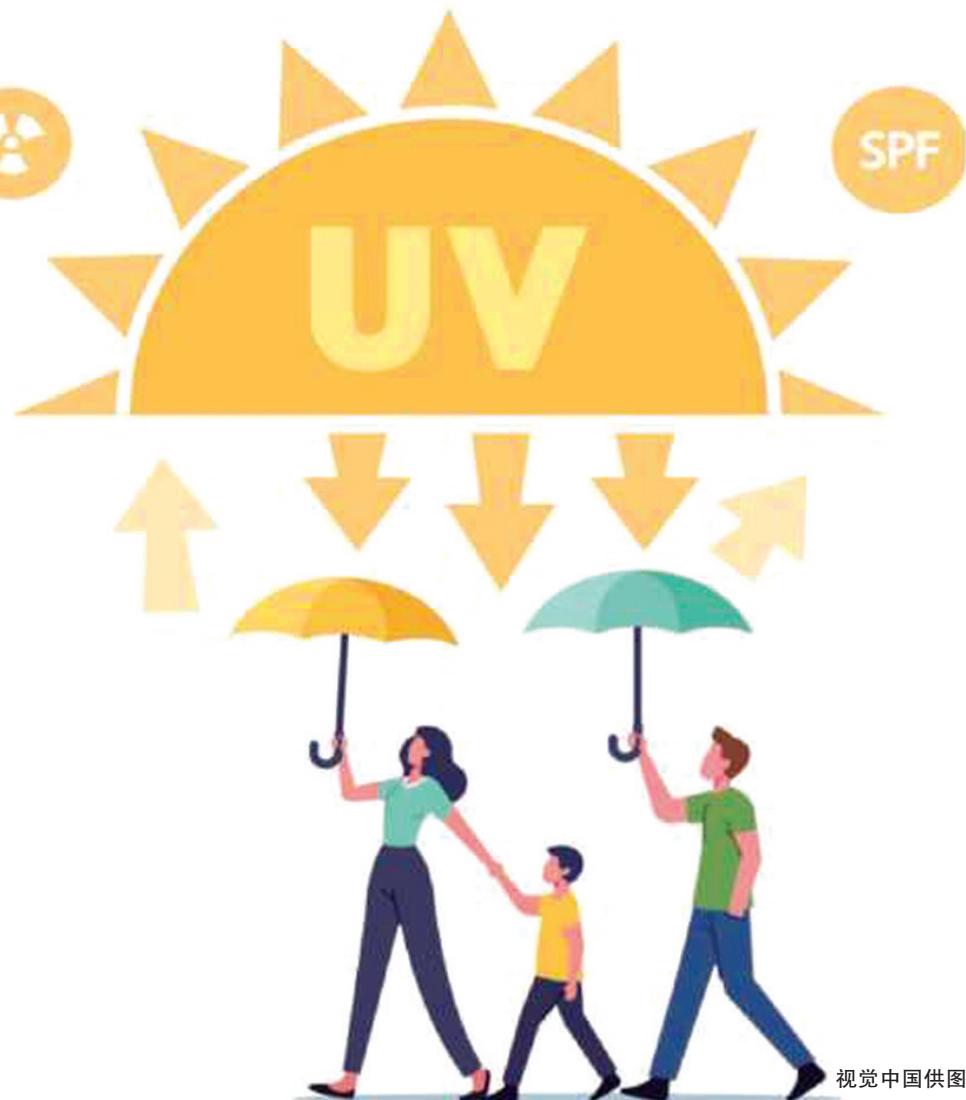
### 误区3 防晒霜的倍数越高越好

需要因人而异。市面上的防晒霜，大家通常会看到SPF和PA两个指数。SPF主要是抵抗UVB，避免晒红、晒伤，PA主要是阻挡UVA，防止皮肤晒黑。

SPF值描述的是防晒霜能够抵抗日晒的时间长度，比如说使用SPF20的防晒霜后，可以使皮肤出现日晒红斑的时间延长至15乘以20分钟的时长，也就是300分钟。

SPF的值越高，并不意味着抵御的日照强度越强，只是对抗的时间更长。PA是抵

# 防晒误区 你「中招」了吗



视觉中国供图

御UVA的系数，PA+号越多，则代表着防止被晒黑的时间能力越强。根据不同的防晒需求以及时间选择合适的防晒霜即可。

### 误区4 婴幼儿不需要防晒

婴幼儿的皮肤更加娇嫩，皮脂膜薄，防晒工作做不好，可不仅是晒黑那么简单，更容易发生晒伤反应。夏日外出时间，可以选择在上午10点之前，或者非暴晒状态的户外，尽量避免在强烈阳光下直射范围内活动，可以选择树荫下等阴凉处，此外可以借助衣物遮盖等方式防晒。

### 误区5 防晒黑只需护好脸

实际上，当胳膊、腿等部位大面积的皮肤暴露在阳光下，会提高体内酪氨酸酶的活性，加速黑色素细胞合成黑色素颗粒，整体皮肤会反黑，包括脸部也不能避免。因此，脸部防晒和身体防晒都需要兼顾。

### 误区6 阴雨天不需要防晒

尽管阴雨天的光照不强，但紫外线依然存在，想抗衰因此仍然需要做好防晒。实际上，防晒是皮肤抗衰老的重要一环。

紫外线会破坏皮肤的胶原蛋白，加速水分的流失，使皮肤产生细纹和皮肤松弛。此外长时间地曝晒，会导致皮肤表面脂质成分为主的屏障损伤，保护功能下降，更容易因为外界各种因素刺激发生皮肤的炎症反应。

因此，一年四季都需要做好防晒。根据具体的情况做好分级防晒即可，阴雨天涂抹防晒霜就够了，艳阳高照，涂抹防晒霜之外，还需要穿防晒衣、戴太阳帽等全方位的防晒措施。

### 误区7 戴口罩能防晒

日常外出戴口罩，既可以防病毒又能兼顾防晒功能？可不是大家想的这么简

单。口罩的防晒能力与材质有关，医用口罩相对而言有一定的阻拦作用，而市面上的如真丝口罩等轻薄材质制成的口罩阻挡作用甚微。此外，口罩的遮挡面积有限，暴露部位被晒，很容易晒成颜色不均匀的“口罩脸”。

类似的认识误区，还包括“打太阳伞就不需要涂防晒霜了”，不同材质的太阳伞遮挡紫外线的强度不同，此外太阳伞亦无法遮挡地面、建筑物的玻璃外墙等反射的紫外线。

### 误区8 晒伤后无需专业处理

需要视情况而定。如果症状不严重，只是稍微有点红斑瘙痒，及早停止日晒以及大量涂抹安全的保湿霜就可以了，并且在未来两周之内需要做好全方位防晒。如果被晒后症状比较严重，保湿霜之外还需要短期涂抹皮质类固醇激素类药膏。但是倘若皮肤晒伤后，患处出现红斑、肿胀、水疱并且剧烈瘙痒疼痛，则需要及时就医处理，避免皮肤出现严重的色素沉着，或诱发感染等并发症。



随着运动健身逐渐成为人们的生活方式，人们在获得健身带来的益处的同时，也会出现运动损伤的现象。这与一个错误的观点有关：只要参加锻炼，就会自动地做出好的动作，就会有良好的锻炼效果。这也与不重视运动的动作质量有关。因此，重视动作质量应该进入大众健身的视野，成为锻炼人群的健康素养之一，其重要程度

再怎么强调也不为过。

什么是动作质量？用什么指标来表示？动作是身体在自身动力作用下改变姿势时所产生的行动，包括稳定性、平衡、姿势控制、协调和感知。动作质量是动作做得好坏，用动作模式来评价。动作模式是做

动作时大脑对动作支配从而形成的标准化操作程序，它是指导健身的最基本的因素和原理，因为运动时，大脑直接使用动作模式，而不是孤立使用某一块肌肉或某一个关节。动作模式可分为良好的动作模式和不良的动作模式。良好的动作模式是锻炼取得效果的前提。不良的动作模式会强化质量差的动作，从而造成更大的损伤风险。当动作模式出现问题时，需要重新设定动作程序，并不断练习新的动作模式，最终形成

新的动作模式，保证动作质量，降低运动风险。

动作质量应处在运动的首位，在训练前先观察动作模式是否存在局限、不对称性、缺少灵活性和稳定性问题，并进行改善。这有助于更好地控制运动风险，提高运动的科学性。

哪些因素会造成不良动作模式？首先是习惯性动作，主要和工作时身体姿势有关。比如，长期处于一个静态动作模式中，如静坐状态造成的圆肩驼背，会迁移到运动的动作模式中。第二，经常性、重复性动作，使得身体局部肌肉过度使用而造成强化，同时其他部位局部肌肉弱化，产生肌肉不平衡，造成动作模式改变。如压力、慢性疲劳等都会导致动作模式不良。第三，损伤、疼痛等引起的动作模式改变。比如踝关节的损伤，膝关节疼痛。为了避免这些部位的疼痛，可能会较多使用没有损伤的一侧，或是避免疼痛的姿势，一瘸一拐地走

路使得动作模式发生变化，如果时间持续比较久，会形成不正确姿势下的动作模式；另外，如果伤病没有完全恢复就去运动，也会导致动作模式不良。第四，手术引起的动作模式不良。术后结缔组织粘连，拉扯筋膜，从而影响肌肉和关节的功能，造成动作模式不良。

如果动作不良，需要寻找专业的教练协助，采用纠正性的训练进行纠正，然后再去运动健身，可以更好地降低运动风险，从而达到健身效果和训练效果。当动作模式功能不良时，最佳的方式是使用生长发育顺序中采用的动作模式，如滚动、爬行、跪行和行走的顺序去改善动作模式。具体来说，先从头部和颈部的控制开始，逐步发展到滚动、爬行、爬行、跪行、坐立、站立、迈步、走步、攀爬和跑步的顺序，缺少其中任何一个主要的动作里程碑，都会导致明显的动作受限或动作功能不良。

本版稿件均据《北京晚报》

## 运动健身中应重视动作质量