



## 健康海南行动

## H 食话实说

## 吃土豆,帮助长肌肉

■ 宁蔚夏

近期,荷兰马斯特里赫特大学医学中心研究小组在《体育与锻炼中的医学与科学》杂志发表的学术论文报告,摄取土豆蛋白质可显著提高肌肉蛋白质合成速率,促进肌肉增长,其效果与摄取牛奶蛋白质相当。

研究小组以24名20~28岁年轻健康男性为对象,进行随机双盲平行组间试验。受试者首先利用运动器材完成阻力运动,休息10分钟后,采集血样并进行腿部肌肉活检。随后12名受试者摄取30克土豆蛋白质浓缩物,另12名受试者摄取等量牛奶蛋白质,并于5小时后采集血样,测量血中氨基酸、葡萄糖和胰岛素水平。最后,再进行第二次和第三次肌肉活检,以确定在休息时和运动恢复期间肌肉蛋白质合成速率。结果表明,土豆和牛奶蛋白质摄取后,混合肌肉蛋白质合成速率均明显增加,且二者之间未见显著差异,对肌肉增长有相同的促进作用。土豆含有18种氨基酸,包括人体不能合成的各种必需氨基酸,其品质相当于鸡蛋蛋白质,容易消化和吸收,优于其他作物蛋白质。研究人员表示,上述研究足以证明土豆蛋白质对人体肌肉的良好效果。



“武装到头发丝”的防晒装备依然没阻止你晒黑? 你可能不知道——

# 硬核防晒 ABC

■ 本报记者 侯赛

防晒衣、防晒帽、防晒手套、防晒冰袖、防晒袜、防晒口罩……进入炎热的夏季,人们“武装到头发丝”的防晒装备一个比一个“硬核”,从头到脚的防晒越来越普及。

为什么现代人这么注重防晒? 从头到脚全副武装的防晒,到底有没有必要? 如何选择科学有效的防晒方式? 对此,健康周刊采访了海南省皮肤病与整形外科医院整形与皮肤外科主任吴伟伟。

提醒一 防晒是个伪概念? 补维D与防晒,二者可兼顾

在老一辈的印象中,防晒是个伪概念。家住海口60多岁的张大妈非常看不惯女儿每天早上出门前,一层层涂抹防晒霜,又是戴防晒口罩,又是穿防晒冰袖,骑上电动车还要全身套上一个近乎防护服样式的全身防晒衣。

“千百年来人们都晒太阳,我们老一辈年轻的时候天天在大太阳下干活,都是皮肤黝黑又健康,没见几个因为晒太阳得皮肤癌的。更何况,晒太阳还补充维生素D。”张大妈认为,现在的年轻人太娇气。

没防晒霜的年代,怎么没听说过因为紫外线辐射而患上皮肤癌的? 海南省皮肤病与整形外科医院整形与皮肤外科主任吴伟伟介绍,1918年,有人发现了阳光中紫外线与皮肤癌的关系,提出防晒的概念。1928年出现了防晒霜。在那之前全世界人都没有防紫外线意识,不过这样也没关系,因为地球自带“防晒霜”——臭氧层。

臭氧层位于大气平流层,能吸收掉太阳99%的紫外线。这真的是SPF50+(高倍数)“天然防晒霜”,还是免费的。

20世纪80年代开始,人类活动对臭氧层的影响越来越大,南极上方出现越来越大的臭氧层空洞,导致照到人类身上的紫外线越来越多。

“阳光已不是当年的阳光,人类也不是以前的人类。”吴伟伟说,研究发现,皮肤癌的发生跟光照时长有关,很多人年轻的时候晒太阳多,其危害可能不是即时的,而要到年长后才体现出来。随着医疗技术的突飞猛进,如今人类寿命越来越长,因此长年累月的阳光照射,年轻时的损伤再小,也架不住长时间的积累,所以如今才会有那么多皮肤癌患者到老年时期发病。

所以,现代人出门做好防晒措施是至关重要的。如果我们担心晒太阳不足,会减少维生素D产生,也可以通过食补来解决。鱼肝油、肝脏、奶酪、鸡蛋黄都可以。此外,还有更直接有效的方法,就是直接补充维生素D的口服制剂。

提醒二 只有阳光下需要防晒? 驾车、室内、阴天都要注意防晒

家住海口的24岁顾女士十分注重日常防晒,每天出门前都会涂抹厚厚的防晒霜,还会穿上防晒衣,但一段时间后,她发现自己的皮肤还是变黑了。“感觉防晒产品没什么作用,不知道问题出在哪里?”顾女士十分不解。

“如果做了全身的防晒措施,还是晒黑了,说明还是没有做到科学防晒。”吴伟伟解释,防晒不到位的原因一般分为两种情况,一种是防晒产品的选择有问题,一种是该防晒的时候并未做到严格防晒,例如在车内,很多人误以为不用防晒,其实不然。

“一些驾驶者常常喜欢打开驾驶室一侧的车窗,驾车的时候最容易受到紫外线侵袭的部位有头、脖子、手臂。而多数驾驶者在汽车里,往往会忽视这些部位的防晒。”吴伟伟表示,汽车玻璃太薄,难以抵御紫外线中的长波黑斑效应紫外线(UVA)。长时间驾车,容易损害皮肤。因此,他建议驾驶者也要做好防晒措施。

人在屋中坐,也可能会晒黑。吴伟伟表示,UVA是导致皮肤晒黑的主要原因,其穿透力相对较强,能穿透普通玻璃,所以办公位置靠窗的办公一族要注意,切记要防晒!

大太阳的时候要防晒,阴天环境是不是就不用防晒了呢? 需要注意的是,UVA同样可以穿过云层,所以阴天也要做好防晒。

“阳光已不是当年的阳光,人类也不是以前的人类。”吴伟伟说,研究发现,皮肤癌的发生跟光照时长有关,很多人年轻的时候晒太阳多,其危害可能不是即时的,而要到年长后才体现出来。随着医疗技术的突飞猛进,如今人类寿命越来越长,因此长年累月的阳光照射,年轻时的损伤再小,也架不住长时间的积累,所以如今才会有那么多皮肤癌患者到老年时期发病。

所以,现代人出门做好防晒措施是至关重要的。如果我们担心晒太阳不足,会减少维生素D产生,也可以通过食补来解决。鱼肝油、肝脏、奶酪、鸡蛋黄都可以。此外,还有更直接有效的方法,就是直接补充维生素D的口服制剂。

硬核一 防晒衣与防晒霜哪个更防晒? 防晒遵循ABC

“除了皮肤要做好防晒外,眼睛更需要做好防晒。”海南省眼科医院副主任医师杨军提醒,紫外线的长期照射会增加患白内障的风险,加重白内障患者的病情,另外还可能对眼底视网膜的黄斑造成一些损伤。在紫外线强烈的情况下外出,可以选择佩戴能过滤掉紫外线的太阳镜来保护眼睛。

说到防晒,很多人首选防晒霜。吴伟伟说,作为专门用于防晒的护肤品,防晒霜绝对是非常重要的角色。不过,基于人们对紫外线的认识不断加深,防晒绝不能只靠防晒霜,从某种意义上说,防晒霜只是一个补充角色。日常生活中可遵循世界卫生组织提出的防晒ABC原则,即: Avoid避光, Block遮挡, Cream防晒霜,在做好A、B这两种硬防晒的前提下,可采用C,也就是防晒霜作为补充。

首先,避光不被晒到,是最好的防晒。“紫外线再强穿不透一堵墙,因此,最好的防晒是不被晒到。”吴伟伟建议,早上十点到下午四点之间应避免阳光直照,出门尽量要做好防晒措施。

其次,硬防晒是防晒的首选。所谓的硬防晒是指以伞、帽子、墨镜、衣物等硬件来遮挡紫外线,可见光甚至红外线的防晒方法。

第三,在必要时可涂防晒霜。防晒霜的防晒成分在某种程度上有一定的刺激性,尤其是对敏感肌不太友好。在外出郊游、野外登山时,硬防晒不方便的情况下,必须涂防晒霜,而且要使用足够的量。在海边玩的时候,应选择防水且高系数的防晒霜。

● 避免正午日晒(10:00至16:00)  
● 出门随手携带遮阳伞  
● 防晒穿戴:长袖深色衬衫和长裤,内里颜色深、外观颜色浅的宽帽檐(只抹防晒霜是不够的)

● 汽车和住所使用可阻挡UVR的窗贴膜  
● 使用广谱防晒霜(同时防护UVA和UVB)  
● 佩戴浅色太阳镜。

硬核二 防晒系数越高越好? 白衣服比黑衣服更防晒? 答案是NO

防晒系数越高的防晒霜是不是防晒效果越好呢? 吴伟伟说,防晒霜防晒系数高,通常意味着防晒霜中具有防晒作用的化学成分越多,其对皮肤的刺激或损伤可能就越大。因此,人们可以根据外出时间、户外场所、阳光强弱来挑选防晒指数匹配的防晒霜。如海边游泳、晒太阳时,建议选择SPF50,PA++++的防晒霜;逛公园、逛街时,可选择SPF30,PA+++的防晒霜。

“出门前15至30分钟涂抹足量的防晒霜于暴露在外的皮肤部位,可使其成分充分吸收以起到更好的防晒效果。”吴伟伟建议,受防晒产品涂抹量的限制以及摩擦、流汗等会带走一些防晒霜,防晒霜真正起到的防护时间及效能要比产品说明上标注的低得多,长时间日晒下建议每隔两小时再次涂抹。

此外,科学防晒,产品的选择也至关重要。穿什么材质的衣服,选什么颜色的衣服,同样会影响防晒效果。

吴伟伟介绍,颜色越浅的衣服阻挡紫外线的能力越差,黑色、深蓝色衣物防晒效果要比浅色衣物好得多。在购买防晒服时,可以优先选择防晒系数较高的,如果没有标明防晒系数,可首选纯棉、深颜色、编织比较紧密的衣服款式。



本版图片均为资料图

## 轻则瘙痒难耐,重则红肿感染—— 你被蚊虫“叮”上了?

■ 本报记者 侯赛  
通讯员 冯琼

公园散步、野外露营、河边小憩……盛夏,环境温湿度逐渐升高,蚊虫活动日渐活跃,再加上人们喜欢穿短袖短裤,皮肤暴露在外,当想尽各种方法消暑的同时,可能不知不觉已被蚊虫“叮”上了。海南省人民医院急诊科医生王琳提醒,除了叮咬处的红肿、瘙痒、疼痛之外,部分蚊虫也可能传播虫媒性疾病,应特别注意。

“通常来讲,急诊接诊到的蚊虫叮咬的病例主要由以下几类蚊虫引起:蚊类、各类蚊子、恙虫等。”海南省人民医院急诊科医生王琳介绍,致病类型首先是直接致病,比如局部叮咬处发炎感染或者叮咬毒素进入人体后引发全身过敏反应,严重者可能出现过敏性休克、喉头水肿,甚至窒息等情况;其次是间接致病,一些蚊虫携带病原体,致使被叮咬的宿主感染,比如登革热、疟疾等,还有恙虫携带的立克次体,可导致恙虫病。

蚊虫叮咬之后该怎么处理? 王琳说,蚊虫叮咬性皮炎在去除叮咬因素之后可以自愈。皮疹的红斑及瘙痒症状通常可在3至10天内逐渐缓解,但皮损完全消退有时需4至6周甚至更长时间,这

即就近就医,进行进一步处理。

日常,如何预防蚊虫叮咬呢? 王琳建议,首先要尽量远离蚊虫多的户外;其次,保持室内干燥卫生,室内可适当使用一些驱蚊驱虫的方法,比如蚊香、杀虫剂等;如果经常被“叮”上,也可在暴露部位的无破损处皮肤或者反复被叮咬的部位涂抹含有避蚊胺(DEET)或派卡瑞丁等驱避成分的驱蚊剂,含避蚊胺10%的外用产品可安全用于2个月以上的婴幼儿皮肤,可以有效预防蚊虫叮咬。



## H 海南中医药·传承与创新

## “中华养生鼻祖”的长寿秘辛

■ 蒙乐生

彭祖,先秦道家先驱,被誉为“中华养生鼻祖”。《庄子》记载:“尧封于彭城,其道可祖,故谓之彭祖。”《楚辞·天问》云:“彭铿斟雉,帝何飨? 受寿永多,夫何久长?”意思是,彭祖烹调野鸡汤,皇帝饮后长寿。由此看来,彭祖不愧是中国第一职业厨师,行业祖师爷。

彭祖善养气,能调鼎,进“雉羹”于尧,成为中华民族历史上著名的“烹饪之道”的祖师爷,致使“雉羹”被誉为“天下第一羹”。彭祖的养生之道,说到底就是健康饮食。他了悟养生之道“饮食疗法”的精髓,为尧帝调养野鸡汤加人员木果籽,即通常所说的茶籽。

《彭祖养道》记载:“帝食,天养员木果籽”,即人们经常食用的茶籽油,海南称之为“山柚油”。一匙普普通通的山柚油,居然“点水成药”,可知这小小的员木果籽具有非凡的养生效果。尧帝在位70年,享年118岁,足以证明彭祖的饮食疗法具有非凡的功效。

这是我国历史上最早记载使用茶籽的史料。茶油由员木果籽压榨成,富含多种营养,被称为“东方橄榄油”。早在4000多年前彭祖就发现并利用茶籽的养生功效,融入独创的“雉羹之道”。

《庄子·刻意》把彭祖作为导引养形的代表人物,《楚辞·天问》曰:“彭祖善食疗,活到767岁,仍然耳不聋,眼不花,背不驼,腰腿不疼。”

彭祖精通医术,对我国传统医学有较大贡献。战国时期,齐国的易牙向彭祖学习医疗养生,曾亲自到彭祖的住地彭山学习烹调,被张仲景、华佗、李时珍等名家尊为祖师。

《庄子·刻意》云:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣。”意思是,“吐出体内的混浊空气,吸进外面的新鲜空气,像熊攀树而自悬,似鸟飞空而伸脚,养生长寿罢了。这是导引养生之人,如彭祖那样长寿者所喜好的。”

彭祖在历史上影响很大,孔子对他推崇备至,庄子、荀子、吕不韦等先秦思想家都有关于彭祖的论述。

彭祖动作灵活,身体强健,手足敏捷,淡泊名利。相传,周穆王曾经请彭祖为大夫,但他不慕虚荣,不受功利束缚。殷王赏赐数万金,他悉数捐给百姓,由此可见,他心地善良,心胸宽广,精神高尚,以济人为乐。正是这种崇高思想,奠定了他健康长寿的基础。