

健康白城

现如今，防晒的花样越来越多：防晒霜、遮阳伞、遮阳帽、防晒衣裤、“脸基尼”……从头“武装”到脚早不是啥稀奇样。殊不知，过度防晒可能带来一个意想不到的健康问题——骨质疏松。

专家提醒，暴晒虽然会加速皮肤老化，但过度防晒又会引发骨质疏松等问题。到底该怎么防晒？防晒的“分寸感”如何拿捏呢？

科学防晒，掌握“ABC”原则

天气渐热，紫外线越来越强，防晒的重要性不言而喻：日光中的紫外线辐射，短期内可导致晒黑或出现日晒斑，长时间暴露在紫外线下则会导致光老化和致癌风险增加，还会加重黄褐斑、日光性皮炎等皮肤病。

可明明每天出门都涂了防晒霜，为啥还是被晒黑、晒伤呢？防晒霜涂抹有什么小窍门？首都医科大学附属北京佑安医院皮肤科主任医师刘翠娥给出了“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）这一概念，用于衡量日光紫外线的强度。UVI值是通过计算紫外线引发人体皮肤产生红斑反应的强度来确定的，其范围在0-11+之间，数值越大，对皮肤和眼睛的伤害越严重。目前，中国气象局已将UVI纳入气候预报的参数范畴。通常情况下，一天中，中午时的UVI值最高；而一年中，春末和夏季是UVI值最高的季节。在这两个时间段，应尽量避免日光长时间直射皮肤，并采用相应的防晒措施。大家出门前可以查看天气预报，如果UVI值小于2，则无需进行防晒。

B—Block 原则，遮挡性防晒。遮阳伞、太阳帽和防晒衣等物品能够直接遮挡日光，起到防晒作用。一般来说，织纱密度越高、颜色越深或添加了防晒涂层，其紫外线吸收能力就越强，防晒效果也就越好。紫外线防护系数（UPF）是衡量织物防晒效果的重要指标，UPF值越高，防护效果越出色。在选购防晒衣时，建议选择标有UPF>25、紫外线透过率<5%的织物产品。太阳帽的帽檐边长最好在7.5厘米以上，这样能提供更有效的防晒保护。太阳镜则应选购能覆盖全部UV波段，并尽量减少蓝光和紫光透过的款式。

C—Cream 原则，防晒霜。防晒霜是避免晒伤和光老化的重要手段之一，不过在选择防晒霜时需要“因地制宜”。日光防护系数（SPF）反映了防晒霜防止日晒红斑的能力，数值越大，防护效果越好。UVA防晒系数则是评价防晒化妆品预防皮肤晒黑效果的指标，同样也是数值越大，防晒效果越佳。

“需要注意的是，过高的防晒系数也可能会给皮肤带来负担。在室内活动时，一般无需使用防晒产品。但如果处于靠窗位置，或者接触到较强紫外灯光源、驱蚊灯、娱乐场所的霓虹灯光等，建议选择SPF15/PA+以内的防晒产品。”刘翠娥建议，室外活动时，应根据日晒强度选择合适的防晒霜，最高可选择SPF50+/PA++++产品。

防晒还有一个误区——有的人认为阴天、多云天气不用防晒。事实上，伤人的主要是“藏”在阳光里、肉眼看不见的紫外线。

首都医科大学附属北京佑安医院皮肤科主治医师崔文颖提醒，即使在阴天，紫外线辐射强度也可达到晴天的20%-30%，多云天可高达50%，这些强度的紫外线，尤其是UVA，穿透力强，可透过云层和玻璃，导致皮肤晒伤、光老化及色斑，所以阴雨天、室内靠窗也需要防晒。

过度防晒，小心维生素D缺乏

前不久，这则新闻登上热搜：成都一女子睡觉翻身竟然骨折了。检查后发现，因其体内维生素D含量过低，从而加速了溶骨和破骨的过程。

防晒也要拿捏「分寸」

● 张晓华 赵子茵

医生认为，该女子是过度防晒导致的骨质疏松。

“骨质疏松即骨骼变薄、变弱，容易导致骨折等骨骼问题”，首都医科大学宣武医院骨科副主任医师王宇介绍，维生素D对于骨骼健康至关重要，充足的维生素D可帮助钙吸收，还能促进骨骼矿化、保持肌力、改善平衡和降低跌倒风险等。当皮肤暴露在阳光下时，阳光中的紫外线会促使皮肤合成维生素D。但过度防晒就会阻碍紫外线与皮肤的接触，减少维生素D的合成。

“长期缺乏维生素D会导致钙、磷等矿物质的吸收障碍，影响骨骼的正常生长和代谢，增加骨质疏松的风险。”王宇提醒，多数老年人，包括绝经后的女性，骨骼较为脆弱，过度防晒更容易引发骨质疏松等问题。

“许多人过度防晒，以为这样做能抗老，但实际上，他们的身体内部正经历着另一种由人为因素导致的老化。”崔文颖表示，适当晒太阳不仅能预防骨质疏松，还对睡眠、心血管等系统具有调节和保护作用。现在很多人为了防晒，从头到脚裹得严严实实，这不仅隔绝了阳光，还可能影响身体的正常调节功能，甚至导致情绪不佳。

专家提醒，防晒产品使用不当会加重皮肤负担，可能会导致过敏、长痘、皮肤暗沉以及化学残留等问题。“部分防晒衣材质不透气，会影响皮肤的排汗功能，进而造成皮肤受损或过敏。”崔文颖说，“在合理防晒的前提下，还是要试着与阳光牵手。”

离太阳“远”了，离维生素D就“远”了。“可以通过调整饮食来补充维生素D。”王宇

说，在国人的饮食习惯中，深海鱼的摄入量相对较少，这也是维生素D缺乏的常见原因。

王宇介绍：“维生素D是一种脂溶性维生素，主要存在于深海鱼类（三文鱼、沙丁鱼、金枪鱼等）、动物肝脏（猪肝、羊肝、牛肝、鸡肝、鸭肝、鹅肝等）、蛋黄和瘦肉中。此外，菠菜、蘑菇等食物也含有维生素D，公众可以通过食用这些食物来补充维生素D。”

“闭经后的女性、肾功能不全、甲状腺疾病患者以及长期使用激素的人群，都容易出现维生素D缺乏的情况。”王宇说，这种情况下，仅靠“食补”可能不够，应该适当补充外源性的维生素D。

“对大多数人来说，服用普通的维生素D即可满足需求，对于严重骨质疏松的人群，则建议使用25-羟维生素D。”但王宇提醒，这种活性维生素D虽然补充效果更好，但过量摄入存在风险，必须在医生的指导下服用。

“晒背”虽好，但有讲究

这几年，“晒背”悄然兴起。人们将其称为“天灸”，认为这是“免费的大自然补药”，具有祛湿气、养阳气的功效。

“晒背”真的好处多多吗？北京中医医院风湿病科副主任医师邵培培解释，中医理论认为，背为阳、腹为阴，背部运行着督脉和足太阳膀胱经，这两条经脉统摄着身体的阳气，并联通各个脏腑。它们正是人体中两条至关重要的经络，沿着脊柱正中的是督脉，它是人体阳气聚集的主要部位；与督脉并行的是膀胱经，维持人体的水液代谢。

“当下流行的‘晒背’，其实就是借助大自然的阳气来充盈人体这两条最重要的经脉。这两条经脉的阳气旺盛起来，便能流灌全身，保障人们正常的生理功能。”邵培培说。

北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰提醒：“晒背”在时段和时长上颇有讲究。“应尽量避免在阳光强烈的时候暴晒，最好选择上午8-10点，或者下午三四点之后的时间段，因为此时紫外线强度相对较弱，阳光也较为柔和。”

“晒背”的时间也需合理控制。专家提醒，刚开始可以先晒15-20分钟，再循序渐进地增加到30分钟。

三伏天是一年中自然界阳气最为旺盛的时节，依据中医“春夏养阳，冬病夏治”的养生观念，在三伏天“晒背”效果最好，具有温通经脉、振奋阳气、畅通气血、防病健体的功效。

什么人更适合“晒背”呢？“一般来说，阳虚、体质虚弱或者寒湿比较重的人比较适合，普通人也可以通过‘晒背’来养生。”

龚燕冰提醒，患有高血压、心脏病等基础疾病的慢性病患者，以及容易上火、有湿热症状的人群，“晒背”时要格外慎重。

“对紫外线过敏人群，以及孕妇和幼儿，正常晒太阳即可，不需要刻意‘晒背’。”邵培培特别提醒。

撕拉片由拍摄感光的负片和带有药水包的成像正片组成。拍摄完成后，通过撕开负片与正片，影像便显现出来。当下，越来越多的年轻人热衷于使用撕拉片记录生活。

在社交平台，一度销声匿迹的撕拉片重回大众视野，甚至成为一些年轻人的潮流标配。这些照片以其独特的色彩和丰富的质感著称，其制作过程充满了仪式感：拍照、静置、撕拉，瞬间定格美好。据调查，一盒10张装的富士FP-100C彩色撕拉片在停产前售价约为70元，如今在二手平台上的价格已涨至数千元。

名人效应

撕拉片停产多年重新翻红

撕拉片，正式名称为“Packfilm”，亦被冠以即显相片、一次成像片等称谓。其发明可追溯到20世纪40年代，由宝丽来公司创始人埃德温·兰德（Edwin Land）推出。这种技术在20世纪五六十年代风靡一时，广泛应用于商业、医学和艺术领域。然而，随着数码摄影技术的普及，撕拉片逐渐被边缘化。宝丽来公司在2008年正式停产撕拉片。

近期不少艺人在社交媒体上频频晒出用撕拉片拍摄的作品，照片呈现出复古胶片的独特质感，色彩柔和且略带颗粒感，加之撕开胶片的独特仪式感，使得“撕拉片”迅速走红，成为众多店铺的主打产品。越来越多的年轻人热衷于使用撕拉片记录生活，他们的分享直接带动了撕拉片的热度。

渐成潮流

因“独特性”受到年轻人追捧

最近迷上撕拉片的大四学生刘惠说：“撕拉片每张照片都是独一无二的，操作过程中任何一个细微变化都会影响最终效果，充满了不可预测性，但恰恰就是这个过程充满了乐趣，而且满满的仪式感，让人觉得太有意思了。”

时尚博主小宇认为，撕拉片之所以成为潮流，主要原因是其复古气质符合现代人对“慢生活”和“怀旧”的追求。而其特有的手工质感、即时满足等不可复制的独特性令人身心愉悦，因此吸引了众多的年轻人追捧。撕拉片的复兴吸引了不少摄影师和艺术家重新关注这一媒介。更有人将撕拉片视为一种艺术创作形式，通过改变曝光时间、操控化学显影过程，创造出别具一格的作品。

价格飙升

被平台包装成“限量收藏品”

但与此同时，撕拉片的回归也带来了“高门槛”。由于宝丽来和富士分别于2008年和2016年停产撕拉片相纸，现存的撕拉片库存有限，导致其价格一路飙升，甚至成为二手市场的“硬通货”。据调查，一盒10张装的富士FP-100C彩色撕拉片在停产前售价约为70元，如今在二手平台上的价格已涨至数千元。部分商家将过期相纸包装为“限量收藏品”，进一步推高了价格。例如，2018年产的一盒撕拉片售价高达2000元，单张价格超过200元。一些胶片玩家呼吁复产，但目前来看，规模化生产的可能性仍属未知。

从曾经的拍摄工具，到如今的潮流符号，撕拉片见证了摄影技术的变迁，它的翻红也提醒人们：有些美好，值得等待；有些瞬间，无法复刻。

（据《北京青年报》）

中国公民健康素养

——基本技能与知识释义

（2024年版）

34. 烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。戒烟越早越好。任何年龄戒烟均可获益，戒烟时可寻求专业戒烟服务。

烟草制品中的尼古丁可导致烟草依赖（又称尼古丁依赖），烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病，且具有高复发的特点。

戒烟可以显著降低吸烟者肺癌、冠心病、慢阻肺等多种疾病的发病和死亡风险，并可延缓疾病的进展和改善预后。减少吸烟量并不能降低其发病和死亡风险。吸烟者应积极戒烟，戒烟越早越好，任何年龄戒烟均可获益。只要有戒烟的意愿并掌握一定的戒烟技巧，都能做到彻底戒烟。2012年卫生部发布的《中国吸烟危害健康报告》指出，戒烟10年后，戒烟者肺癌发病风险降至持续吸烟者的30%-50%；戒烟1年后，戒烟者发生冠心病的风险大约降低50%；戒烟15年后，戒烟者发生冠心病的风险将降至与从不吸烟者相同的水平。

吸烟者在戒烟过程中可能出现不适症状，可寻求专业戒烟服务，包括医疗卫生机构的戒烟门诊、专业移动戒烟资源、戒烟热线等，有条件的地区可在社区寻求戒烟帮助。

35. 少饮酒，不酗酒。

酒的主要成分是乙醇（酒精）和水，几乎不含有营养成分。酒精对身体的大部分器官和系统都产生危害，有引发成瘾、依赖的特性。1克酒精可提供7千卡的热量，产热能力仅次于脂肪。经常过量饮酒，会使食欲下降，食物摄入量减少，从而导致多种营养素缺乏、急慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝等，严重时会造成酒精性肝硬化。过量饮酒还会增加患高血压、脑卒中（中风）、精神障碍等疾病的风险，并可导致交通事故及暴力事件的增加，危害个人健康和社会安全。

不建议饮酒。成年人若饮酒，应限量，不劝酒，不酗酒。成年人一天饮用酒精量建议不超过15克，相当于啤酒450毫升、葡萄酒150毫升、低度白酒50毫升、高度白酒30毫升。儿童青少年、孕妇、乳母、慢性病患者不应饮酒，驾车、操纵机器等特定职业人群禁止饮酒。

如果出现无法克制的对酒的渴望，不喝酒就会感到身体、心理上不舒服，甚至出现幻觉、妄想等精神症状，这是酒精依赖症的表现，需要到综合医院的精神科或精神专科医院就诊。

（待续）

白城市卫生健康委 白城日报社 主办

两轮电动车智能化升级

出行工具变身科技潮玩

将车身DIY成七龙珠主题，童年回忆照进了现实；电动车身上的“小黄人”，忽闪着两只圆圆的眼睛原来是车灯……“年轻人的第一台‘电动玩具’”火爆社交平台，背后是两轮电动车行业的快速发展。新国标修订、以旧换新补贴等加速了行业整合。智能化升级使得两轮电动车功能“泛娱乐化”，变身“科技潮玩”。

智能化配置覆盖两轮电动车

2024年，两轮电动车行业政策以“规范化+促消费”为核心，新国标修订、以旧换新补贴及白名单制度加速了行业整合。艾媒咨询发布的《2025年中国两轮电动车行业研究报告》认为，新国标从生产端提高了技术门槛，推动了智能化升级，淘汰了落后产能，促使市场份额向头部企业集中。以旧换新政策通过高额补贴刺激了替换需求，预计将大幅拉动销量。

在市场规模方面，智能化配置正成为两轮电动车行业的核心竞争力。头部企业通过物联网、5G通信、北斗定位等技术构建车机系统，实现了车辆状态监测、远程控制、OTA升级等基础功能。AI算法和大数据分析的深度应用，推动了智能路径规划、驾驶行为分析等进阶功能的落地。数据显示，2024年智能化评测中，九号、极核、小牛位居品

牌平均分前三。

智能化配置“泛娱乐化”

用户需求的变化也在推动两轮电动车行业的发展。人们对产品的需求从单纯的代步工具，向品质、性能、智能化等多维度转变。年轻用户群体推动智能化配置向“泛娱乐化”延伸，如雅迪的智能系统支持智能语音交互、车载社交功能，九号车型搭载RGB氛围灯和定制音效，反映出产品从出行工具向“科技潮玩”的属性转变。

2025年，两轮电动车用户多为26至45岁，以男性为主，注重信息获取及品质。用户选择两轮电动车的首要动因集中在出行效率与日常代步便利，高效省力和作为家庭出行补充等功能型需求占据前列。

在技术趋势方面，智能化与绿色化成为行业发展的两大主线。两轮电动车的智能化升级不仅体现在硬件配置上，还体现在软件和服务上。头部企业通过模块化开发和灵活的升级与拓展，实现更加复杂的智能化功能。

二手交易需规范市场准入

两轮电动车的销售渠道也在加速多元化，线上



线下协同深化。线上渠道方面，电商平台、短视频平台、小红书等内容型渠道成为重要流量入口。线下渠道方面，线下品牌专卖店依然是主流购车方式，但线上下单、线下门店取货的O2O模式正逐步成熟。

二手市场也成为两轮电动车行业的重要组成部分。随着存量市场的扩大，二手交易逐步兴起。用户对二手车的认知和接受度明显提升，加上政策层面对“以旧换新”“循环利用”等方向的鼓励，共同推动了二手车的流通提速。

数据显示，2025年61.2%的用户购买过二手两轮电动车，76.9%的用户愿意购买二手两轮电动车。然而，二手市场仍面临电池检测标准化、质保体系完善等挑战，需要进一步规范市场准入。

（据《北京青年报》）