

社会关注

警惕过度防晒“偷走”你的健康！
医生建议防晒和健康之间这样平衡



●市民选购防晒产品 本报记者 朱旭敏 摄

□本报记者 朱旭敏

随着气温不断升高,越来越多的人开始选择“全副武装”:穿着防晒衣、防晒袖,戴着防晒帽,打着防晒伞,戴着防紫外线墨镜、口罩,包里装着防晒霜、防晒喷雾。在“一白遮百丑”“防晒是抗老第一步”等理念影响下,市民日益重视防晒,但随之而来的是“过度防晒”引发的健康问题。过度防晒会导致人体合成维生素D的重要来源缺失,而维生素D严重缺乏会令骨骼的“营养素”——钙和磷减少,导致骨质疏松、骨质疏松等骨骼疾病。不仅如此,维生素D缺乏对于整个神经系统都有一定影响,包括对睡眠、情绪、注意力等都会产生影响。

防晒市场“热浪”汹涌
儿童与女性成消费主力

“这款防晒衣具有防紫外线、透



气速干等功能,我给女儿买了两件换着穿。”在某商场户外用品区,市民张女士告诉记者,她6岁的女儿每天出门前都要“全副武装”——涂儿童专用防晒霜、穿防晒连体泳衣、戴防晒面罩。记者走访发现,像张女士这样注重儿童防晒的家长不在少数。在社交平台上,“儿童防晒”相关笔记数量超百万条,从婴儿推车防晒帘到幼儿防晒墨镜,各类“精致防护”装备层出不穷,不少家长热衷于为孩子配备齐全的防晒装备,力求全方位抵御紫外线伤害。

同样,女性消费者对防晒产品的需求也日益多样化。在某商场一家美妆集合店,导购员正热情地向顾客推荐某品牌“防晒全家桶”:“晨间用隔离防晒二合一的日霜,中午补涂防晒喷

雾,晚上还要用专门的卸妆产品清洁防晒霜残留……”市民李佳坦言,她的化妆台被不同功效的防晒产品占据,通勤用SPF30+,爬山用SPF50+,海边还要叠加防水型防晒,总担心防护不到位。据该店的店长秦女士介绍,近期单价超300元的高端防晒产品销量比去年要多一倍,防晒步骤越复杂,消费者越觉得安心。

被“隔离”
的阳光正在偷走健康

当人们用层层防护将自己与阳光“隔离”时,健康风险也随之而来。6岁的琪琪是妈妈眼中的“精致宝宝”,每天出门前,妈妈都会为她涂抹儿童防晒霜,戴上防晒面罩和太阳镜,在户外活动时尽量选择背阴处。然而,在近期体检中,琪琪妈妈冯女士发现孩子缺乏维生素D,骨密度检测显示其骨骼发育滞后于同龄人。“医生建议每天必须保证户外活动两小时,并且告诉我不能给孩子过度防晒,阳光照射严重不足会影响钙的吸收,进而会影响孩子的骨骼健康。以后会听取医生的建议,不会再给孩子过度防晒了。”冯女士说。

除了会导致维生素D缺乏,过度防晒对儿童视力的潜在影响更需警惕。“每天2小时的户外活动是公认的近视‘防护伞’,而自然光的强度是室内光照的数百倍,这种刺激对眼球发育至关重要。”朝聚眼科医院陈玉敬医

生解释,若儿童因过度防晒减少户外活动时间,或在户外时佩戴墨镜、防晒面罩导致光线摄入不足,可能干扰眼球正视化进程,提高近视发生率。

按需选择防护方式
拒绝过度防晒

“防晒的本质是保护皮肤,而非完全隔绝阳光。”乌兰察布市第三医院皮肤科医生斯琴就如何在健康和防晒间找到平衡点这一问题表示,第一,根据紫外线强度灵活调整防护。可通过天气APP查看实时紫外线指数:指数≤3时,选择轻薄防晒产品或仅用硬防晒;指数≥5时,再加强防晒霜防护。例如阴天、室内环境下,无需反复补涂防晒,每天可安排10—20分钟裸露手臂、小腿等部位晒太阳,帮助合成维生素D。第二,避免“无效叠加”式防晒。部分消费者混用多种高倍数防晒产品,或层层叠加防晒、隔离、粉底,反而加重皮肤负担。日常通勤使用SPF30+防晒霜即可,叠加多层产品可能导致毛孔堵塞,引发痘痘、过敏等问题。第三,儿童防晒需“温柔适度”。6个月以下婴儿应以物理遮挡为主,避免使用防晒霜;低龄儿童优先选择防晒衣、遮阳帽,防晒霜仅用于暴露部位(如脸部、手部),且需选用无酒精、无香料的温和配方。同时,每天保证2小时户外活动,让孩子在阳光下适度奔跑,促进视力和骨骼健康发展。

“在追求美丽与健康的道路上,防晒固然重要,但过度防晒却可能适得其反。大家应理性看待防晒,根据自身需求选择合适的防护方式,让阳光成为我们健康的助力,而非健康的‘隐形杀手’。不妨让防晒回归适度本质,给皮肤留一点呼吸的空间,给孩子留一片追逐阳光的天地,让健康与美丽,都能在阳光下自然生长。”斯琴说。



●房车旅人在乌兰察布惬意度夏

刘佳鑫 摄

本报讯(记者 马佳敏 刘佳鑫)6月17日,乌兰察布市体育馆北面的停车场阳光明媚,一排排枝繁叶茂的树木把停车场划分成了一个个规整又带着自然气息的小区域。来自北京、上海、江苏、浙江、福建等地的房车在此有序停驻,惬意享受乌兰察布的清涼夏日。

来自上海的危玲正在房车里的小灶台前忙碌着,她熟练地切菜、翻炒,不一会儿,袅袅烟火气便从房车里升腾而起,带着饭菜的香气,弥漫在空气中。车外,她的爱人方钊正站在遮阳棚下,双手稳稳地调整着遮阳棚的位置。危玲、方钊一家已经在乌兰察布度过了十多天惬意的时光。“房车旅行就是跟着气候走呀,这段时间的乌兰察布,气候实在是老舒服咯!这里早晚凉快得很,白天太阳出来也不觉得闷,我们打算多住一段时间!”危玲说。

来自北京的房车旅人刘先生,自驾出行不仅带着心爱的鸚鵡“石头”和两只鸽子,还特意带上音响。旅途中,他走到哪儿唱到哪儿,欢快的歌声飘荡在每一处停留之地。有趣的是,每当他唱起“如果感到快乐你就拍拍手”,鸚鵡“石头”也会跟着节奏发出有节奏的声响,为旅途增添了不少生活气息。

“水和电是自驾的两大问题。车上安装的太阳能板基本能满足日常用电需求,就是用水方面还是得精打细算。但是在乌兰察布,新增的用水点一下子就解决了我们的用水问题,真是太方便了!”再次来到乌兰察布,刘先生真切感受到了设施的便利性,这也让他赞不绝口。

乌兰察布空气清新、气候宜人、风景秀美,让不少房车旅人在这裡停下脚步,感受着大自然的馈赠。此外,乌兰察布还积极响应房车旅人的需求,大力改善基础设施,不断提升服务品质,越来越多的房车旅人将乌兰察布作为夏日旅行的必选之地。



●危玲在房车中做饭

刘佳鑫 摄

居家锻炼悠着点,小心运动损伤



●市民居家进行腹部肌肉训练

本报记者 鲍娜 摄

□本报记者 鲍娜

在快节奏的现代生活中,越来越

根据个人需求灵活安排锻炼计划。居家锻炼虽然有助身心健康,但切不可“操”之过急,否则不仅难以达到理想的健身效果,还可能带来运动损伤。

家住集宁区水语山城小区的方晓荷长期从事办公室工作,加上平时工作比较繁忙,很少时间去健身。随着年龄的增长,她的颈椎、腰椎和手腕都出现了一些问题。为了缓解身体上的不适,她利用晚上和偶尔空闲的时间,在网络平台学习健身动作来居家健身。起初几个简单的动作就可以缓解身上的酸痛,慢慢的效果就不是很明显了。于是她开始学习难度较大的动作,没想到不慎将腰扭伤。

方晓荷说:“我刚开始健身只是为了保持健康的生活状态,后来慢慢地发现健身会上瘾,在练习的过程中,会越来越想超越自己,就想着学习一些难度大的动作,结果把腰扭伤了。医生建议我最好是去专业的场所找专业的老师进行指导后再进行健身。网上有些动作一般人做不到,不要盲目跟从学习。”

到底居家应该如何进行科学、安

全健身呢?记者采访了从事体育教育30余年的退休教师包丰奇。包丰奇表示,居家健身在空间选择上,要挑选宽敞、无障碍物的区域,防止在做大幅度动作时被绊倒或撞伤。同时,要保证地面防滑,可在脚下铺设瑜伽垫、防滑垫等,减少滑倒风险。应穿着舒适、透气、有弹性的运动服装,让身体自由舒展,减少束缚。

包丰奇说:“热身和拉伸环节至关重要,热身能使身体各部位逐渐进入运动状态,提高肌肉温度,增强韧带弹性,有效预防运动损伤。建议市民朋友在正式运动前,进行5到10分钟的热身活动,如快走、关节活动、动态拉伸等。运动结束后,要进行适当的拉伸,帮助放松肌肉,缓解运动后的酸痛感,促进身体恢复。要根据自身身体状况和运动基础,制定适合自己的运动计划,循序渐进增加强度和时长。一般来说,每次运动30分钟至1小时为宜,每周运动3到5次。如果在运动过程中出现头晕、心慌、呼吸急促、疼痛等不适症状,应立即停止运动,并寻求专业帮助。”

高考结束 家长们纷纷
给孩子“约”上了近视手术



本报讯(记者 鲍娜 徐楠)“我近视800度,每天早上睁眼就是从床头摸索着找眼镜。没有眼镜,我真是啥都看不清。”6月10日,学生侯娜趁着高考结束,有充足的时间术后恢复就预约了近视手术。

随着高考落下帷幕,乌兰察布市各医疗机构的眼科迎来了近视手术的“高峰”。记者从乌兰察布朝聚眼科医院了解到,高考体检是各省每一位考生都必须经历的流程之一,其检测结果会作为考生填报志愿、高校招生录取的重要依据。而对于那些报考了军校、公安、招飞、军士等类型招生的考生来说,还需要进行第二次体检,以确认其身体素质是否符合专业录取要求。所以,高考后做近视手术的考生多为这一类。

“公安专业体检视力要求为单侧裸眼视力不得低于4.8(国家安全机关专业技术职位除外)。法医、物证检验及鉴定、信息通信、网络安全管理、金融财会、外语及少数民族语言翻译、交通安全技术、安全防范技术、排爆、警犬技术等职位,单侧矫正视力不得低于5.0。所以很多想报考以上专业的考生前来做近视手术。”乌兰察布朝聚眼科医院医生陈玉敬说。

陈玉敬表示,眼科检查没有角膜瘢痕、没有圆锥角膜等疾病,同时也不存在其他眼部疾病和影响手术恢复的严重全身疾病的情况下,眼睛是健康的,可以进行近视矫正手术术前检查及治疗。眼睛存在炎症、干眼、眼底疾病,需要治疗恢复后再考虑手术。有系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎等疾病,不可以手术。术后1周内,患者应减少熬夜和过度用眼,避免眼疲劳。同时也要尽量避免眼睛直视太阳,远离空调及风沙环境,以免对术后角膜组织造成损伤。



展销活动热闹非凡 市民购买热情高涨



本报讯(记者 朱旭敏 刘佳鑫)近日,2025乌兰察布大型丝绸服装博览会暨亚欧进出口商品全国农副产品直销展会在集宁区联营商场斜对面停车场(原区政府大院)盛大开展。展会汇聚了上百家厂家,带来了万种商品。各类商品琳琅满目,令人目不暇接,从时尚精美的服饰到实用多样的日用百货,从独具风味的特色食品到香气扑鼻的精品小吃,应有尽有,充分满足了不同消费者的多元化需求。自6月10日启幕以来,展会吸引了众多市民前来逛街、购物,现场热闹非凡。

踏入展会现场,只见人流熙熙攘攘,各个摊位前人头攒动。在生活用品区,床上用品、日用百货、高档服装、中档服装等摊位前,顾客们来来往往。今年流行的春夏最新服装款式在这里汇聚一堂,色彩斑斓、款式新颖,让人仿佛置身于时尚的前沿。

◀市民在挑选丝巾

刘佳鑫 摄

沿。不少市民在服装摊位前试穿,和摊主讨价还价。

从安徽远道而来的张俊正忙着现场打磨谷物粉和黄姜粉。她热情地向市民介绍着产品的特点和优势:“这种现磨的谷物粉真材实料,营养又健康。”市民程会林被吸引住了,他购买了由黑豆、红豆、黑芝麻磨成的粉,打算早餐时冲泡饮用。程会林笑着说:“之前买过超市包装好的豆粉,看到有现磨的就想试一试。”

市民张丽娟在展会中穿梭,她一边走一边寻找着自己需要的商品:“我缺件防晒衣,听说这里商品多,就过来看看。”在逛了一圈后,张丽娟终于在一家服装摊位前找到了一件心仪的防晒衣,试穿后满意地付了款。

据了解,这场展会将持续到6月24日。展会期间还有各种优惠活动,让市民们买得实惠,买得开心。