

明明去避暑 反吃晒伤亏

夏日戏水需做好防晒功课

高温酷暑,赶海、溯溪等水上项目成为不少市民避暑选项。然而,有的市民以为水边清凉,便放松了防晒警惕,等到皮肤灼痛、起水疱才发现已经被晒伤。8月6日,记者采访了多名有玩水被晒伤经历的市民,并结合皮肤科专家建议,梳理了一份玩水防晒攻略。



戏水纳凉

水上游玩谨防晒伤

市民小何近日在海南旅行中便吃了晒伤的亏。6天行程里,他安排了海钓、冲浪、赶海等多项户外活动,每天认真涂抹防晒霜,脸部、手臂、脖子等暴露部位均仔细覆盖,全程没有任何晒伤症状。然而,在最后一天体验桨板和浮潜时,因急于下水,小何遗漏了大腿前侧的防晒。

“当时并无异样,等游玩结束回到酒店后,我的大腿开始火辣辣地疼。当晚皮肤明显发红,次日更起了水疱,走路、坐卧疼痛难忍。”小何说,千万不能抱有‘就晒一会儿没事’的侥幸心理,尤其是桨板、浮潜这类长时间暴露在海上的活动,防晒霜要尽量涂抹全面、不留死角,并且要勤加补涂。

“带孩子玩水时,一定要给孩子

穿上连体防晒泳衣,并提前涂抹防晒霜以及做好晒后修复。”说起上个月带孩子在台州市仙居县淡竹休闲谷溯溪玩水的经历,胡女士后悔万分。“我孩子很喜欢玩水,但他抵触穿连体泳衣,只穿了泳裤便下水了,背部完全裸露。”胡女士说,当时太阳很大,水面紫外线反射强烈,加之孩子玩水时体感清凉,就没有及时察觉到皮肤晒伤了。

当晚回到民宿时,胡女士发现孩子从后颈到整个背部大面积泛红,并伴有明显不适。由于游玩地周边购物不便,无法及时购买皮肤修复产品,她只能用冷水冲洗孩子背部降温,再用青瓜片临时敷贴。次日来到药店选购芦荟霜时,孩子背部已经开始脱皮,后

续游玩状态也受到严重影响。

另一名市民陈慧君的遭遇则更为隐蔽。此前她带着孩子到一处树荫茂密的溪边纳凉。见整片水域被大树遮蔽、没有阳光直射,她便疏忽了防护,既没给孩子涂抹防晒霜,也没穿戴防晒泳衣。溪水清凉,孩子在水中玩耍了大半个下午,直到傍晚回家时,才发现小臂、脚踝已发红。所幸孩子晒伤程度较轻,经过冷敷护理后逐步恢复了。

这次经历让陈慧君意识到,阴凉处的紫外线同样不可小觑。如今她再带孩子参与水上活动,虽然仍会优先选择有树荫遮蔽的水域,但一定会给孩子涂抹防晒霜,并穿戴防晒泳衣,双重防护都不再马虎。

做好防护享受碧水清凉

针对‘水中体感凉爽,为何反而会被晒伤’的疑问,市第一人民医院皮肤美容科主任王花静解释:“水里凉快不晒人实则是紫外线的温柔陷阱,玩水时人体其实更易被晒伤。”一是‘双重’照射,皮肤不仅受阳光直射,还要承受水面反射的紫外线。紫外线水面反射率高达80%,且可穿透水面约1米深,人体实际处于‘上下夹击’,辐射量近乎翻倍;二是‘凉爽’麻痹,水流带走热量,让人忽略日晒伤害,会无意识地延长暴露时间;三是湿皮肤更吸光,湿润的皮肤角质层含水量增高,对紫外线的透射率增加;

四是防晒霜易流失,水流冲刷和毛巾擦拭会迅速削弱防晒霜的防护效果。

关于阴天玩水是否需要防晒,王花静明确答复:必须严格防晒。她表示,“热”来自红外线,而晒伤的元凶是紫外线。阴天云层无法阻挡长波紫外线(UVA),其强度仍可达晴天的60%-80%,因此阴天玩水仍可能严重晒伤,不可掉以轻心。另外,晴天玩水时,应尽量避免上午10时至下午4时这一紫外线辐射最强的时段。若在该时段内参与水上活动,务必加强物理遮蔽和高倍防晒霜的补涂频率,才能有效降低晒伤风险。

关于晒伤后的科学急救方法,王花静介绍,晒伤后72小时是修复黄金期,应遵循三步。第一步,晒后3小时内应迅速降温,转移至阴凉处,用凉水(非冰水)冲洗或冷敷晒伤处,每次15分钟至20分钟,可重复多次,切忌直接冰块接触皮肤,以免冻伤;第二步,晒后3小时至48小时应多补水,涂抹芦荟胶等温和保湿产品(冷藏后更佳),避免含酒精成分;第三步,数天至一周内,水疱勿挑破、脱皮勿手撕,应让其自然脱落。若出现大面积水疱、剧痛、发烧、头晕症状或自行处理无改善的,应立即就医。

玩水必备这些防晒用品

1.防晒霜。应选用SPF50+、PA++++的防水广谱产品,下水前15分钟足量涂抹防晒霜,面部用量约一枚硬币大小,身体涂抹需覆盖大腿后侧、肩胛骨、脚背、耳后等易遗漏部位。水中活动每两小时或每次上岸擦干后,都需及时补涂防晒霜,确保持续防护。

2.宽檐帽。可为面部、后颈提供物理遮阳,减少防晒霜高频涂抹的负

担。建议选择帽檐周长60厘米以上、速干透气且配有防风绳的款式,佩戴时调整至松紧适度,防止水上活动时脱落。需注意宽檐帽无法替代防晒霜对水面反射紫外线的阻挡,两者应搭配使用。

3.防晒速干泳衣。采用高密度防晒面料,UPF50+等级可阻挡98%以上紫外线。连体款式能一次性覆盖脖颈、后背、前胸及手臂等大面积

肌肤,尤其适合儿童及不愿频繁补涂防晒霜的人群。选购时,认准UPF50+标识,优先高弹力快干连体款,下水前穿戴贴合即可。上岸后用清水冲洗、平铺晾干以延长防晒速干泳衣寿命。穿着后,面部、小腿等裸露部位仍需正常涂抹防晒霜,做到全面覆盖。

融媒记者 施萱萱 文 潘越 制图 实习生 陈凌捷

记者帮办

便民服务邮箱 ykrm88@163.com

市民吐槽 商场通行不便 永康之芯闻诉即办 优化无障碍通行体验

8月3日,有读者向‘记者帮办’栏目反映,永康之芯商场地下一层出入口、地下二层停车场电梯周边设置防护立柱,立柱间距狭窄,婴儿车、手拉车、轮椅等用具通行受限,希望商场能优化通行条件。也有市民表示,安装立柱是防止有人将超市手推车推至地下停车场和商场外面造成管理混乱,这本身无可厚非,但对立柱设置的点位表示疑惑。接到诉求后,记者对接商场运营工作人员了解相关情况。

后续反馈

针对市民反映的问题,永康之芯商场工作人员解释道,这批立柱最初并非商场主体规划建设。当时,为打造入驻超市开放式门店形象,将本该设置在超市门店门口的防护立柱挪移至商场电梯口区域,但这也造成了电梯周边通行宽度不足。

工作人员表示,收到市民集中反馈后,该商场高度重视民生出行体验,第一时间启动整改优化工作,对接施工人员加急拆除商场内部影响通行的立柱。现阶段商场地下一层所有出入口、场内阻碍手推车通行的立柱拆除工作已完成,地下二层先行开放4号至6号电梯厅无障碍专属通道。地下驾车顾客可由1号车道驶入地下二层,跟随墙面导向标识前往4号至6号电梯厅进入商场。其余区域的无障碍坡道、指引标识,商场方面正在加紧施工。

此外,工作人员建议,若市民朋友选择从地面进入商场,可以从龙域天城方向的停车场入口闸机处右侧的无障碍通道(见下图)进入商场外沿,即可从一楼各门口进入商场内部。



8月4日,记者来到永康之芯商场现场查看。在商场地下一层,原本因并排立柱导致的局促通行空间已经变得通畅,工人正在对地面原有立柱固定点位进行打磨清理作业(见下图)。地下二层停车场4号至6号电梯厅专属无障碍通道已正常启用,墙面张贴清晰导向标识,整体通行环境得到直观改善。



“之前每次推婴儿车去地下车库,都得花费一番工夫把婴儿车抬过立柱。现在经过优化后,方便多了。”前来购物的彭女士说出了不少宝爸宝妈的心声。

据了解,后续商场还将增补多处无障碍坡道、优化全场地标指引牌,全方位优化轮椅、婴儿车通行条件。

融媒记者 邵思恩