

# 都说“晒晒身体好”你却“晒晒就见老”?(上)

阳光与你的皮肤,到底是怎样一种关系?如何与太阳“相处”?

万物生长靠太阳,人也离不开阳光。曾经一度,日光浴成为一种被追捧的休闲方式。但经历某些惨痛后果之后,阳光对皮肤有害的一面逐渐被大家认识到了。那么,阳光与你的皮肤,到底是怎样一种关系?

阳光的本质是电磁波。它的成分非常复杂,含有不同波长的红外线、可见光、紫外线、X线、Y射线,还有二次宇宙射线。其中,不同种类的电磁波,甚至是同一种电磁波的不同波段,对皮肤的作用都不尽相同。这就造就了日光与皮肤“亦敌亦友”的关系。

很纠结啊!拿与皮肤关系最大的紫外线来说,虽然都是紫外线,但波段不同,对皮肤的作用也不同。某些波段可以导致皮肤病,如皮肤晒伤、晒黑、老化、光过敏、致癌等。而另一些波段不但不致病,反而可以治病。

正所谓“彼之蜜糖,汝之砒霜”。

阳光有“毒”

01晒黑元凶

到了夏天,女生最担心的问题是什么?晒黑晒黑晒黑!而晒黑的“元凶”非紫外线莫属了。当紫外线照射到皮肤上,肌肤就会迅速进入自我防护状态,通过激活酪氨酸酶,产生一种叫黑色素的物质,用来抵御紫外线对皮肤细胞的伤害,但同时也会加深肌肤色泽,令很多信奉“一白遮百丑”的爱美人土“闻晒色变”。并且,一些大家常见的色斑,比如雀斑、黄褐斑等,也会因日晒而促发或者加重。

02变老帮凶

除了晒黑,在变老这件事上,日光辐射也起到了“助攻”的作用。紫外线会破坏皮肤的保湿能力,损伤胶原纤维。长期发展下去,皮肤就会老化、松弛、粗糙、皱纹变多。因此,从我们被阳光照射开始,皮肤就启动了“光老化”的进程。也就是说,连小婴儿都在经历“光老化”。

03促炎高手

阳光还可以引发皮肤过敏,导致皮肤出现红斑、水肿等,常常伴有强烈的瘙痒,比

如多形性日光疹、慢性光化性皮炎等。可诱发日光致病的原因有很多,包括一些具有光敏性的药物(降糖药、四环素等)和食物(灰菜、小白菜、菠菜等),还与个人的精神状态、地区环境、季节、日时等有关。

04致癌利器

紫外线还可以通过损伤细胞的DNA导致细胞癌变。最严重的皮肤肿瘤——黑色素瘤的发生就与阳光有一定相关性。据研究,一个人一生累积的日照强度与黑色素瘤的发生概率直接相关。平均每年接受日照强度每增加10%,男性患黑色素瘤的概率就增加19%,女性则增加16%。而对于非黑色素瘤的皮肤癌,也已证实紫外线照射的累积量是其发病的重要因素。但并不是所有波段的紫外线都会导致癌症。目前发现,波长为300nm~400nm的紫外线只会导致皮肤晒黑,而真正致癌的波段在200nm~300nm。

阳光是“药”

01力量源泉

阳光给予我们身体力量。紫外线会促进维生素D3的生成,而维生素D3会增强免疫系统,并且在身体很多新陈代谢的反应中起催化剂的作用,还可以预防多种疾病,包括骨质疏松症、感冒和各种炎症等。因此,波士顿大学的霍立科教授说:“身体通过紫外线产生的维生素D3,是太阳送给人类的最大礼物。”

02快乐发动机

阳光会通过我们的眼睛直接对大脑产生作用,帮助我们产生和维持昼夜节律,并通过刺激松果体来参与调节人体中各种激素的分泌。当日照仅1秒钟时,松果体就能马上中止生产使人发困和沮丧的激素,大脑变得清醒。在日照10秒钟时,肾上腺素就开始分泌,使人精力充沛。日照1分钟后,性激素开始分泌,赋予人们美好的感觉。日照2分钟后,心脏加速跳动,呼吸加快,血压上升,新陈代谢加强,身体的各个器官都开始更好地运转。日照3分钟后,我们的身体充满活力快乐激素,感情变得丰富,工作起来兴致盎然,你会希望拥抱整个世界。

未完待续,下期同版

**朱新生 ZHU ORTHODONTICS**  
Xinsheng Zhu, DDS, PhD  
牙科矫正专家  
703-786-1909  
(亦可接受短信)免费咨询  
儿童及成人牙齿矫正  
采用 金属托槽(metal brackets)  
透明托槽(clear bracket)  
隐形牙套(Invisalign)  
多年牙齿矫正经验  
接受多种正牙保险和分期付款  
Invisalign certified  
服务大华府地区  
两个方便地点  
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所  
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026  
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)  
Tel: 703-445-1999  
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151  
(好运来, Chantilly 高中附近)  
Tel: 703-657-0555

3-088  
**Ellicott City, EZ Dental**  
施庆宏 牙医诊所 周末门诊  
DMD, MS  
\*波士顿大学牙科博士  
\*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士  
\*美国牙科学会会员  
\*20年牙科临床经验  
\*上海口外主治医生、讲师  
主治  
●成人小孩牙齿保健  
●补牙拔牙  
●根管治疗  
●牙冠牙桥  
●各类假牙  
\*牙科急诊  
特点  
◆全新设备  
◆严格消毒  
◆精心诊治  
◆自费优惠  
◆接受多种保险  
◆免费咨询  
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042  
EZDentalMD@gmail.com  
443-546-3403

**眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.**  
(301)770-2020  
(Mon-Sat. 急诊24HRS)  
6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyeconsultants.com  
\*纽约医学院M.D.  
\*著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医生  
\*美国眼科专家文凭  
\*Holy Cross Hospital 眼科主任医生  
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护  
●无刀激光白内障手术  
●近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入  
●青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤  
●糖尿病和高血压眼底检查  
●眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)  
●定制和验配普通/隐形眼镜  
3-089

**罗迅妍 医师 疼痛康复科**  
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation  
●福建医科大学毕业  
●纽约州立大学研究生  
●国家卫生总署 Fellow  
●国家康复医院住院医生  
●宾州大学附属医院住院医生  
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生  
主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗  
接受各种医疗保险及车祸工伤保险  
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030  
3-032

**裴万征 医师 妇产科**  
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD  
703-698-9668  
starcareobgyn.com  
聚有十多年临床经验  
诊所手术  
○子宫内腺瘤切除术:根治经血过多  
○子宫镜结扎输卵管,不须开刀  
○松弛阴道收紧术,改善性功能  
○痔疮切除、乳房肿物切除  
○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔  
○微创腹腔镜手术:子宫及子宫肌瘤切除,不须开刀  
●妇科泌尿:治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多  
●盆腔整形手术:修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛  
○产前检查,高危妊娠护理,无痛分娩、接生  
○妇科年检,各种妇科疑难病症  
○不孕症查治,人工受孕,再接通结扎后的输卵管  
○设有最先进 3D 彩色 B 超:检查胎儿和妇科  
Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433  
3-049

**MOCH 血液, 肿瘤专科门诊**  
Montgomery Oncology Care and Hematology  
●美国临床肿瘤学会会员  
●Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师  
●美国国立肿瘤研究院(NCI)与心、肺、血液研究院(NHLBI)血液与肿瘤专科 Fellow  
●哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师  
王冬梅 医师  
DongMei Wang, M.  
预约电话 (301) 424-9723 (301) 337-8116  
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850  
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66, 40, 43 号公车可达

**樊薇 Wei Fan MD 内科医师**  
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病,健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。  
具有多年临床经验,认真负责,耐心周到,个体化精细诊疗。  
接受各种保险及自费,全面接受新病人  
●美国内科学会专科文凭  
●美国内科学会会员  
●Shady Grove Hospital 主治医师  
●Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师  
预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039  
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850  
3-115

**精神心理专科 郑三君 医师**  
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.  
Board Certified Psychiatrist  
★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士  
★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员  
★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师  
主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法,最安全、有效、先进药物疗法。  
公民入籍英文免试证明 司法协助  
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费  
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)  
3-022