



夏天喝柠檬水，更容易被晒黑？

专家表示，柠檬水中光敏物质含量低，不会因为喝水而变黑

孙卉 古瑾

夏日炎炎，防晒霜、遮阳伞是出门必备品，能把全身遮得严严实实的防晒衣，甚至魔性的“脸基尼”也都成了畅销品。

除了善于利用“装备”，还有人从“食补”的角度出发。有人说，每天喝一杯柠檬水能美白；但也有人却说，白天喝柠檬水反倒更容易晒黑。那么，真相到底是什么呢？

“这些说法都不完全对！”江大附院专家表示，面对同样疑问的食品，还有荠菜、芹菜、莴苣、柑橘等含有光敏性物质的食物。谈到光敏性食物，就要讲到一种疾病——光敏性皮肤病。

光敏性皮肤病是什么？

光敏性皮肤病也称光源性皮肤病，是皮肤在紫外线或可见光暴露后发生的异常反应，分为光敏性皮炎和植物日光性皮炎。

植物日光性皮炎是在大量食用或接触光敏性食物后，在一定条件下暴晒引起的急性皮肤炎症。

在光敏物质中最为常见并且被研究最多的是呋喃香豆素，它广泛存在于植物中，在波长为320-380nm的紫外线作用下，会破坏人体皮肤细胞的细胞膜以及DNA。

如果大量食用或接触光敏性食物后，暴露于320-380nm的紫外线下，会导致皮肤黑色素沉积，引起发炎红肿、起疹、长水泡，并且伴有瘙痒、刺痛等反应，这些都是植物日光性皮炎的症状。

“不过，日常饮食无需过分担心，因为对于‘大量’的概念，曾有实验证明，需摄入1KG光敏性蔬菜才

能达到反应剂量。”专家表示，所以，虽然柠檬确实含有呋喃香豆素，但剂量低，不会因为喝柠檬水就变黑的。

常见含有呋喃香豆素的蔬果有哪些？

常见含有呋喃香豆素的蔬菜有：菠菜、莴苣、茼蒿、芹菜、香菜、油菜、防风、荠菜。

常见含有呋喃香豆素的水果有：酸橙、葡萄柚、柠檬、无花果、柑橘、佛手柑。

除了呋喃香豆素之外，新鲜的木耳和银耳等含有的卟啉，以及黄泥螺等动物中含有的感光化合物，都可能诱发日光性皮炎，人人都有一定程度的易感性。但种族、肤色、光照时间及强度等，会影响反应的严重程度，并不是所有人食用这些食物后，都会出现不良反应。

因此，因食用光敏性食物发生光敏性皮肤病，需要满足3个条件：

1. 极易晒伤的体质或有光敏性疾病史。
2. 摄入大量光敏性食物或者服用含光敏成分的药物。
3. 吃完就暴露于320-380nm的紫外线下。

皮肤直接接触光敏性食物真的会晒黑！

如果皮肤直接接触光敏性食物，比如徒手采摘无花果、挤柠檬、剥橘子、喷洒柑橘精油或香水等等之后然后暴晒，是真的会变黑的，需要花上一段时间才能改善。

如果担心自己敏感的皮肤中招，就需做好防晒工作。食用光敏

蔬菜时，可以焯水后再吃，并且戴手套接触光敏蔬果。

日常防晒怎么做？

- ① 不外出是躲避烈日最直接的办法；
- ② 在外寻找荫蔽处：如果嫌打遮阳伞麻烦，荫蔽处是最好的选择；
- ③ 墨镜、遮阳帽、防晒衣，能不露就不露；
- ④ 涂防晒霜：不能遮挡的皮肤，出门前半小时涂抹防晒霜。

有食物能帮助防晒吗？

已有不少相关研究证实，含有抗氧化物的天然食材，可以降低紫外线对皮肤的影响。

比如Omega-3脂肪酸，在奇亚籽、亚麻籽等坚果种子及三文鱼、银鳕鱼等深海鱼中含有。

绿茶里的茶多酚，蓝莓、树莓里的鞣花酸也可以防晒。此外，含有类胡萝卜素的食物也可以帮助防晒，如含有番茄红素的番茄、胡萝卜等，含有叶黄素的羽衣甘蓝、南瓜等。

专家提醒，除了患有植物日光性皮炎的人群，患有日光性荨麻疹、全身性红斑狼疮等疾病的人群也应控制光敏性食物的摄入，以及进行日常光防护。

夏天防晒要避免这些误区

金鑫

很多女性明明已经把防晒提到日程上了，可肌肤却是一天天变黑。其实这和日常养成的一些防晒误区有着直接关系。

误区一：不出门就不需要防晒

事实上除了能感觉到的阳光会损害皮肤外，电脑辐射、灯光等等都有可能造成皮肤伤害。因此建议从早上一起来就做好防晒工作。

误区二：没有太阳就不需防晒

防晒，顾名思义就是防止太阳光紫外线对皮肤的伤害，但是并不是说在没有太阳的日子里，阳光中的紫外线就不会伤害到人。要知道防晒工作是天天都要做的，而且是一年四季都需要做的基础美容工作。

误区三：使用防晒霜就一定能防晒

并不是所有的防晒霜都可以起到很好的防晒作用，也不是一天只要涂抹一次防晒霜就可起到永久性防晒效果。因为紫外线的危害是无孔不入的，所以要做好防晒工作就要综合各种细节，比如一天至少涂抹3次防晒霜，在使用防晒霜时也要正确使用必要的遮阳工具等。

夏季常见皮肤病

林生

进入酷热的夏季，各种皮肤病开始“蠢蠢欲动”。夏季常见皮肤病主要有热痱、痤疮、湿疹、多形性日光疹、日光性皮炎、虫咬性皮炎、毛囊炎、脓疱疮等。及时、正确的防治措施，可以减少其发生、发展、流行。

1. 痱子

痱子是夏天最常见的皮肤急性炎症，由汗孔阻塞引起的，分白痱、红痱、脓痱三种，多发生在颈、胸背、肘窝等部位，小孩可发生在头部、前额等处。初起时皮肤发红，然后出现针头大小的红色丘疹或丘疱疹，密集成片，其中有些丘疹呈脓性。生了痱子后瘙痒、疼痛，有时还会有一阵阵热辣的灼痛等表现。

预防痱子发生，平时就要加强室内通风散热，注意皮肤清洁，勤洗澡，保持皮肤干燥，特别是颈部、腋下等褶皱部位，清洗后扑上痱子粉。生了痱子不要用手抓，洗澡不要用强碱性肥皂，可涂六一散等。

2. 湿疹

湿疹是一种常见的表皮炎症，发生的原因较复杂，一般认为与变态反应关系密切。过敏、内分泌障碍、感染、物理因素（寒冷、湿热、搔抓）、精神因素等可诱发本病。表现为以丘疹为主的多种皮损、瘙痒，有渗出倾向，反复发作。

炎热是引起湿疹发作或加重的一个诱因，开始可能只是单纯的汗液积留于皮肤表层内形成痱子，接着引起皮肤发红、发痒炎症反应，再经抓搔，甚至并发细菌感染，如此恶性循环。

针对引起湿疹的原因，平时多注意环境及衣物的通风与舒适，并保持身体清洁干爽。

3. 皮肤癣病

皮肤癣病是受到真菌感染而引发的有传染性的皮肤病。皮肤癣菌喜热喜湿，而夏季天气炎热出汗多，故皮肤癣经常于出汗较多处发生。可发生于躯干和四肢的各个部位，皮肤癣瘙痒明显，如果不及治疗，受累皮肤面积还会越来越大，而且极易复发。

想根除皮肤癣病，除了要严格遵医嘱进行治疗外，患者自身也要多加注意，保持皮肤干燥，忌食辛辣。



健康门诊

江苏大学附属医院