

健康護理不是女性專利

陽光男孩也應防曬



防曬向來被視為女性專利，天氣一轉熱，女士早已展開防曬工程，隔離霜、防曬霜一層層護着自己的肌膚，但男士就算曬成黑炭頭，也絕不會打遮陽傘。

暴曬易致皮膚癌

美國一項調查研究顯示，男士對陽光更加敏感，50歲以上男性患皮膚癌的風險是女性的2倍，男性皮膚癌患者的死亡率也大大高於女性。而據中國一項調查，皮膚癌中最致命的黑色素瘤，男性發病率比女性高出1倍多。這並不是說男士天生易患皮膚癌，而是由於男士忽略防曬，不採取必要的防護措施。另外，由於工作性質的原因，與女性相比，男性更多的是從事戶外工作，或更熱衷於戶外運動，但不戴帽子、不塗防曬品，大大增加了患皮膚癌的危險。

整個社會似乎都認為，男士是天生該曬而且耐曬的，有些人甚至渴望用自然光製造出古銅色皮膚，殊不知過度日曬對身體的傷害極大。日曬生成的黑色素可適當保護皮膚，但過度的紫外線照射會導致皮膚老化、粗糙

和鬆弛，更容易引起日光性皮炎，輕則損傷表皮，出現紅斑水腫、表皮脫落等徵狀，重則傷及真皮上層，損傷血管，阻塞組織，最嚴重可能出現噁心、嘔吐、畏寒、心悸至休克等徵狀，如果造成皮膚脫色，還可能引起白蝕症，甚至發生癌變。

習慣忽視皮膚保養的男士，基本上被太陽「灼」痛才會意識到防曬。隨着夏季來臨，UVA及UVB的輻射變得更加強烈。UVA全白天都有，最具殺傷力的時段是早上10時至下午4時。它的光波較長，穿透力強，可直達皮膚的真皮層，致使皮膚難以保持水分而過早衰老。它的傷害表現較快但程度較輕，照射後先是膚色變紅，照射約6小時後會由紅轉為黑。

吃蔬果防紫外線

UVB在海邊、草地、雪地等陽光折射率強的地方顯得最強，在雲層厚及低地則較少，最具殺傷力的時段是早上11時至下午1時。UVB可穿透表皮，其影響較持久和嚴重，可使皮膚變厚及粗糙，失去水分產生皺紋，也

會出現癢痛、紅腫、色斑。UVB也會傷害眼睛致白內障。

其實，我們日常的食物中有很多都可以防止紫外線的，如蔬菜、水果，尤其是水果中的草莓和番茄就具有很強的防紫外線功能。德國和荷蘭的科學家曾進行過深入試驗，並在研究中發現，如果每人每天食用40克番茄醬，被太陽曬傷的風險將減少四成；如果再加上10克橄欖油，防曬效果會更好。科學家認為，這可能是番茄素在防曬方面起主要作用。

炎日當空少外出

專家提醒，男士的防曬方法不必過於複雜，最簡單最有效的措施是穿有防護作用的衣服，如長袖衫、戴手套、戴寬邊帽子、打傘等；棉織的效果好，細密的要比粗織的好，深色的比淺色的好，乾而寬鬆的比濕而緊身的好。另外，盡量避免在上午11時至下午3時之間在戶外活動，尤其是無遮蔭的地方，那時的陽光最傷人。

撰文：孟苑



點睛

◆ 認知

「防曬」有什麼重要性？
過度的紫外線照射會造成什麼問題？
現時有什麼流行的防曬方法？

◆ 批判

「防曬」跟「美白」有沒有分別？
為外表而追求「美白」是否健康的現象？
昔日流行「古銅膚色」，今日流行「美白」，當中可見追趕潮流的現象？

◆ 反思

你有「防曬」或「美白」的習慣嗎？為什麼？
如果你要做防紫外線措施，那是出於什麼動機？為了健康，還是為了外表？

香港通識教育會 黃家樑
kl_wong1990@yahoo.com.hk

小資料

4種紫外線

UVA 波段，又稱長波黑斑效應紫外線，可以直達肌膚的真皮，將皮膚曬黑。

UVB 波段，又稱中波紅斑效應紫外線，在夏天和午後會特別強烈。

UVC 波段，又稱短波滅菌紫外線，穿透能力最弱，無法穿透大部分的透明玻璃及塑膠。

UVD 波段，又稱真空紫外線。



很多男士認為防曬是女人的事，以至忽略了皮膚保護，衍生諸多症狀