

长沙女子溯溪玩水被晒成皮炎

医生:水面的紫外线反射率远高于普通地面,皮肤会同时承受阳光直射和水面反射的双重紫外线

夏日高温,溯溪玩水成为不少市民的消暑首选。近日,长沙女子颜乐(化名)前往宁乡溯溪,在烈日下暴晒一小时,四肢大面积晒伤,泛红刺痛迟迟得不到缓解。她在社交平台发布晒伤照片,向网友寻求修复办法,引发关注。

7月17日,湖南省第二人民医院整形美容皮肤科副主任医师李彩华提醒,水面、沙地相当于紫外线的“反光板”,玩水期间更要加倍做好防晒;遭遇晒伤后掌握科学处置方式,避免加重皮肤损伤。

体感清凉暗藏隐患,女子患皮炎

近日,长沙女子颜乐前往野外溯溪消暑。游玩场地缺少树荫遮蔽,地面以沙地为主,天幕难以搭建,全程处于暴晒环境。为方便下水,她身着短裤,在烈日下停留将近一小时。

颜乐说,溪水带来凉爽体感,自己便忽视了紫外线的持续照射。回到家中她才发现,手臂、小腿、脚背大面积泛红,皮肤一直灼热刺痛。意识到晒伤之后,她自行居家护理,反复厚敷芦荟胶、长时间冷水冷敷,泛红刺痛的症状依旧不见好转,于是在网络发帖求助。

“很多市民夏季玩水都会陷入误区,体感凉爽并不代表避开了紫外线伤害,水上环境造成的晒伤往往更为严重。”李彩华介绍,日晒伤医学名称为日光性皮炎,是皮肤短时间接触过量紫外线诱发的急性炎症反应。水面的紫外线反射率远高于普通地面,皮肤会同时承受阳光直射和水面反射的双重紫外线。加之池水、汗水冲刷会稀释防晒霜,防晒效果大打折扣,很多人不知不觉就被严重晒伤。



Tips

分阶段科学修复晒伤

晒后1—3小时紧急降温。

晒后1—2天对症护理,静待皮肤自我修复。

晒后3—6小时做好保湿修护,修复皮肤屏障。

图/AI制图

晒伤切忌盲目护理,分阶段科学修复才靠谱

针对夏季轻度晒伤、皮肤泛红刺痛的问题,李彩华给出分阶段居家修复方案,纠正厚敷芦荟胶、冰块直接敷脸等错误做法。

晒后1—3小时紧急降温。一旦晒伤,应立刻离开暴晒区域,到阴凉通风处休息,用常温毛巾或者冷水湿敷患处,每次15—20分钟,减轻灼热疼痛感。切忌冰块直接接触皮肤、热水冲洗或者用力揉搓患处,防止冻伤以及皮肤组织进一步受损。

晒后3—6小时做好保湿修护,修复皮肤屏障。冷敷结束后,趁着皮肤微微湿润,涂抹成分简单温和的保湿产品,解决泛红紧绷问题;同时多饮用温水或者

电解质水,补充身体流失的水分。

晒后1—2天对症护理,静待皮肤自我修复。后期如果长出水疱,千万不要自行挑破,保持创面干燥洁净,水疱破溃后及时消毒,防止感染;皮肤脱皮时不要手撕死皮,避免损伤新生肌肤。痛感强烈时,可以在医生或者药师指导下服用布洛芬等非甾体抗炎药物。

李彩华着重提醒,皮肤完全恢复之前一定要避光,防止二次晒伤。倘若出现大片红斑、水疱破溃,或是体温高于38.5℃、寒战、头疼、恶心头晕等全身症状,务必及时就医,不要自行处理。

(华声在线)

链接

科学做好防护,远离晒伤困扰

物理防晒优先。10时至16时紫外线强度最高,尽量缩短户外玩水时间;出行戴好宽檐帽、太阳镜,穿上防晒衣、防晒袖套;沙地等露天区域减少停留时长。

合理涂抹防晒霜。出门前15—30分钟,在四肢、脚背等暴露部位足量涂抹SPF30+、PA+++及以上等级的广谱防晒霜。出汗或者下水过后,每2小时补涂一次防晒产品。

高危环境强化防护。水面、沙滩、雪地的紫外线反射作用突出,需要物理防晒搭配防晒霜双重防护;即便是阴天,紫外线依旧能够穿透云层,防晒工作不可松懈。

不晒太阳也会中暑,出现这些症状别硬扛

高温来袭,待在室内就安全无忧吗?哪些中暑急救偏方反而会要命?出现中暑如何正确缓解?近日,国家应急广播提醒,入伏后迎来全年最热时段,外出应尽量避开高温暴晒,居家也需防范隐匿性热射病。

室内闷热,谨防隐匿性热射病

中暑由轻到重可分为三大类:先兆中暑、轻度中暑、重度中暑。

热射病即重度中暑,主要表现为体温明显增高,皮肤干热、无汗,昏迷。如果得不到有效救治,死亡率较高,一定不能忽视。需要注意的是,并非长时间户外暴晒才会诱发热射病,居家、密闭室内等非暴晒的高温高湿环境同样存在巨大隐患。

温度大于等于32℃,相对湿度大于等于60%时,人体散热大幅受阻,热射病发病风险显著上升。高温天气居家需保持室内通风,室温尽量控制在26℃左右,做好降温、除湿。中老年人、慢性病患者、孕产妇,需避免在厨房、卫生间等密闭空间长时间停留,切勿仅凭气温来判断中暑风险。

中暑急救常犯的6个错误

若出现中暑,急救方法不当,反而可能加重病情,以下这些都是错误做法。

错误1:掐人中

中暑的核心机制是体温调节失衡和电解质丢失,掐人中仅能起到刺激疼痛的作用,并不能有效缓解中暑症状。对于昏迷病人,掐人中甚至可能因疼痛刺激引发误吸窒息。

错误2:猛喝凉水

中暑后需要补水,但不建议大量喝凉水。中暑时人体丢失的是电解质和水分,如果只大量喝凉水,会进一步稀释体内钠、钾等电解质,导致低钠血症,即“水中毒”,加重乏力、头晕甚至意识障碍等症状。正确做法是饮用淡盐水或口服补液盐。

错误3:大量用藿香正气水

藿香正气水含40%~50%酒精,轻度预防尚可,但出现中暑症状后不建议大量饮用(3支及以上),以免大量酒精进入体内加重脱水。相比藿香正气水,绿豆汤的解暑效果更优。

错误4:吃退烧药

有些人误将热射病引起的体温上升当成普通发热,自行捂汗退热或服用退烧药,不仅延误救治时机,还会导致脏器二次损伤。

中暑是体温调节中枢失衡,导致热量在体内积聚。退烧药(如对乙酰氨基酚)是通过发汗降温,但严重中暑者已无汗可出,药物反而可能增加肝肾负担,甚

至引发急性肝衰竭。

错误5:极端降温

中暑后患者周身汗毛孔处于开放状态,散热增加。如果立即进入低温空调房(22℃以下)或用凉水冲澡,会导致毛孔闭合,反而不利于散热。中暑后,应立即远离高温环境,建议转移至22~25℃且通风良好的阴凉环境中,去除衣物,用湿毛巾擦拭全身,逐步降温。

错误6:多涂风油精或花露水

风油精、花露水等清凉外用品都含有薄荷醇、酒精,薄荷醇对婴幼儿的大脑有一定影响,大量涂抹酒精也可能刺激皮肤,引发不良反应。一般轻度中暑及时降温、饮水即可,当出现高热、无汗、意识模糊、惊厥,甚至无反应等热射病症状时,应及时拨打120送医。

轻度中暑试试这个穴位

在高温天,如果出现头晕、恶心、心慌等中暑先兆,除了迅速通风、喝水降温,还可以掐按十宣穴(位于双手十指尖端正中,距指甲游离缘0.1寸处),具体方法:用一手拇指和食指指甲,垂直掐按另一手指尖,由轻到重,保持10~30秒后松开,掐按时缓缓深吸气,松开时慢慢吐气;依次从拇指掐按到小指,然后换另一手重复以上操作,做2~3遍;头晕明显时,

可将双手十指指尖用力对顶。

注意:本方法仅适用于轻症和辅助急救,如果体温持续升高、出现神志不清或抽搐,必须立即就医。凝血功能异常、指尖破溃者慎用,孕妇可改用指腹点揉。

(国家应急广播)

交房公告

尊敬的日盛滨湖悦府12#、17#栋业主:

您购买的位于长沙县湘龙街道腾高路268号日盛滨湖悦府12#、17#栋房屋,已具备《长沙县商品房买卖合同》约定的交房条件,可为您办理交房手续。为了便于业主收房,我司将定于2026年7月30日集中办理交房手续(具体交付时间段及注意事项请留意购房合同内预留号码接收的短信通知内容)。届时请各位业主按交房通知要求携带相关资料和费用,按时办理房屋交接手续。

逾期则视为自动收房,特此公告!

如有疑问请咨询:0731-86102666

(营销中心)

恭祝您乔迁之喜!

长沙庆盛房地产开发有限公司

2026年7月20日