

夏季也要警惕皮肤过敏

阳光暴晒 清洁过度都可能是过敏源

强光日晒致过敏

夏天紫外线特别强烈，如不注意防晒，有些人颈面部、手臂、肩背部等外露的皮肤容易被晒伤。专家指出，反复晒伤后，皮肤

可能会对日光变得更敏感，从而诱发光敏性皮炎，表现为皮肤出现红斑、丘疹、水疱等。

【对策】 皮肤敏感慎用化学性防晒霜

尽量避免在紫外线比较强烈的时间段在户外暴晒，特别是上午10时至下午4时。如果必须出门，应做好防晒措施，如撑伞、戴帽子、涂防晒霜等。对于皮肤比较容易过敏的人来说，选择防晒霜也需特别小心，不然也有可能因涂抹了防晒霜反而造成皮肤过敏。

一般来说，防晒霜有物理性和化学性两种。前者在皮肤表面反射阳光，后者则通过过滤紫外线从而降低紫外线的伤害。对于皮肤容易过敏的人来说，最好是选择物理性防晒霜，这种防晒霜防晒效果好且无刺激。化学防晒剂稍有不慎就可能会因烈

性化学成分渗入肌肤而引起皮肤问题。

如何区分物理性防晒霜和化学性防晒霜？如果看到成分里含有二氧化钛或者氧化锌等成分即为物理性防晒霜。此外，防晒霜的防晒系数并不是越高越好，SPF数值高说明化学防晒剂的含量高，对敏感性皮肤者的刺激性也就越大。一般的日常防晒选择SPF15~25的防晒霜就足够了。

从阳光强烈的户外回来后，如果感觉皮肤红、热，可用毛巾包裹冰块，冰镇肌肤，以此减缓燥热不舒服的感觉。如果是严重晒伤，甚至起了红色疙瘩，最好找医生诊治。

皮肤清洁致过敏

夏天温度高、湿度大，汗液与皮脂的分泌及皮肤代谢产物增多，不及时清洁容易对

皮肤形成刺激，导致皮肤表面感染，引发毛囊炎、疖等皮肤问题。

【对策】 别用控油效果太强的洗面奶

夏天皮脂分泌旺盛，因此，皮肤的清洁工作也要做到位。专家建议，应根据肤质选择化脂去污的洗面奶，注意避免选用碱性过高或控油效果强大的洗面奶，让肌肤保留一

层天然的油脂作为保护。对于敏感性皮肤的人来说，由于皮肤耐受性较差，应尽量避免蒸脸、去角质等皮肤护理，平时多注意润肤保湿，减少皮肤的不良刺激。

虫螨等引起过敏

夏天常常是暴雨与高温天气交替出现，为蚊虫、隐翅虫等的繁殖提供了便利条件，空调也是很多病原菌生长繁殖的地方。还有一些虫体或病原菌内含有毒液，在叮咬、接

触或被拍打后可释放出致使人过敏的毒素，使皮肤出现红斑、丘疹等，并伴有奇痒。严重的甚至可引起全身过敏反应，甚至致人死亡。

【对策】 被虫子叮咬，不要拍打而是吹走它

夏天的傍晚或夜间尽量不要到杂草丛生的地方乘凉。到户外有花花草草的地方时，最好穿浅色的长袖衣裤，被虫子叮咬时应避免拍打，最好是吹走它，以免它们体内释放出致人过敏的物质。居室要注意清洁卫生和通风，定期清洗空调的过滤网，夏天铺上凉席前最好先将凉席烫洗暴晒，以杀灭寄生在里面的病原菌及微生物。

食物引发过敏

除了海产品、蛋类、坚果类的食物可使人过敏外，不少夏季水果也含有致使人过敏的成分，如芒果、菠萝、桃等。吃水果前，如果没有清洗干净，表皮残留的农药、虫卵或致病菌等也有可能会引起人体的过敏反应。

【对策】 曾经过敏的食物，不要再吃了

如果进食某一种东西后曾有过敏反应，下次再食用时要特别注意，或尽量避免食用。水果在食用前，要注意清洗干净或削皮，以减少果皮上残留农药或虫卵等所诱发的过敏反应。

(林恒华)