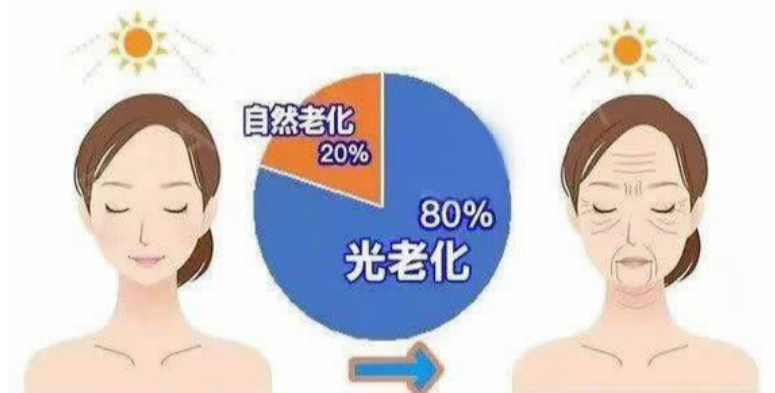


28岁女子徒步川藏线2年“容颜苍老30岁” 紫外线真的会让人变老吗？



最近，一段推车徒步进藏女孩的视频火了。视频中，该女子拖着简单的行李，留着短发，面庞黝黑，沾满岁月的风霜。路旁的男子好奇地向女子发问：“今年多大？”女子称，自己来自湖北，今年28岁。

媒体报道中，该女子表示，自己出生于1996年，已经两次徒步西藏了，徒步期间靠直播收益维持生计。一路上很累，很辛苦，劳其筋骨，伤其体肤。每天日晒雨淋，常常饥肠辘辘。

看到女子徒步前后的对比照，有网友调侃：“感觉像走了三十年。”“28岁女子像58岁大妈。”也有网友感叹，“看来紫外线真的会让人变老！”“徒步川藏线‘苍老30岁’真的值得吗？”

对于该视频中女子皮肤的前后变化，记者也采访了浙江大学医学院附属第一医院皮肤科副主任医师朱定仙，为我们进行解读。

高海拔地区紫外线对于皮肤的伤害有多大？

“我仔细看了视频中这位女生的面部皮肤变化，之前她的皮肤还是比较有光泽的，斑和皱纹都较少，徒步之后明显可以看出有反复的晒伤晒黑，另外面部出现了色素斑，可能存在一部分日晒引起的炎症，另外就是皱纹。”

朱定仙表示，皮肤的老化可以分为自然老化和光老化，而其中光老化就是由于紫外线引发，它会引发皮肤晒黑，日晒伤，日晒斑，胶原纤维的断裂，皱纹加深以及癌前病变等。

由于海拔高、空气稀薄、缺少阻隔，高原地区有着极强的紫外线及宇宙电离辐射。紫外线中的UVB(中波紫外线)和UVA(长波紫外线)是引起日晒性皮肤病的

主要原因，前者主要到达表皮基底层，会引发日晒伤；后者则深达真皮层，容易引起晒黑、日晒斑、光老化等。

因此长期经受了高原地区的强紫外线照射，该女生的皮肤出现肤色变黑、皱纹、色素斑等变化特征，再加上女生徒步在外不修边幅，所以看起来老了很多。

晒伤之后可以修复吗？对于很多网友关心的晒伤之后是否还能修复的问题，朱定仙说，晒伤以后一般是可以修复的。

首先建议冷敷，比如在室外被紫外线“关照”了一天，回到家里可以用冷牛奶或冷矿泉水进行湿敷，或外用炉甘石洗剂等，如果情况较重有面积晒伤，必要时可用糖皮质激素口服。当然每天敷面膜、打开加湿器，保持好湿润度也是非常重要的。当然，也要多喝水，补充体内的水分。

另外，朱定仙也补充说，由于紫外线引起的光老化目前基本无法逆转，很多人会经历晒伤后红斑再到色素沉着，皮肤转黑的过程，因此还是注意要防晒，打好“提前量”。

出行如何避免晒伤？很多人看了这则视频表示“再也不敢去高海拔地区徒步了”，对此朱定仙医生表示也不必过于担忧，出行时做好物理防晒+化学防晒，才能保护好自己皮肤。

首先做好物理性防晒，比如伞+酷帽+墨镜+口罩，其次再加用防晒霜，根据不同的情况选择防晒霜防晒指数，如海边度假及高原地区，需要高SPF及PA指数的防晒霜，并且到时间补涂防晒霜，才能最大程度地避免被紫外线晒黑晒伤。

据潮新闻

经常熬夜加班 吃饭都靠点外卖 90后小伙确诊胃窦腺癌



杭州29岁的小何(化名)是个工作狂，经常熬夜加班，吃饭都靠点外卖，连晚上夜宵也要叫外卖。日前他因为上腹痛去医院做胃镜检查，没想到被确诊胃癌！医生表示，我国35岁以下的胃癌发病率已较之前有明显上升，生活不规律、饮食不健康是胃癌高危诱因，建议大家定期去做检查，防患于未然。

每天吃外卖被确诊胃窦腺癌

小何是同事公认的工作狂，经常熬夜加班，深得公司领导赏识，是单位重点培养对象。一个月前，他总觉得上腹痛，而且有头晕目眩、四肢无力的感觉，还发现自己大便总是黑漆漆的。因为有老胃病，小何以为和以前一样吃点药就好了，虽然接诊的医生多次建议做胃镜检查，但他总是嫌麻烦一直没去做。两周前，小何在妈妈的反复催促下，去医院做了胃镜检查。检查结果如同晴天霹雳——胃窦腺癌！

小何在浙江省人民医院胃肠胰外科接受了手术评估，所幸只有病灶周边淋巴结肿大，没有明显的远处转移病灶。接下来，由该院胃肠胰外科主任王元宇、主治医师鲁超等为其进行了腹腔镜胃癌根治术，切除了大半个胃。手术后，小何恢复得很好，但他还要接受后续的辅助化疗。

年纪轻轻怎会患上胃癌呢？其实，小何的生活轨迹是如今不少都市年轻人的生活写照。他工作太拼，饮食作息混乱，工作五六年从不自己烧饭做菜，吃饭都靠点外卖解决，连晚上夜宵也要叫外卖。“每次我们去他出租屋，看见随处丢弃的外卖盒，反复劝，可他不听啊！”小何妈妈说着，泪水不由自主地流下来。

35岁以下的胃癌患者明显上升

不良嗜好、工作压力、遗传

家族史，这三大因素被认为是胃癌高危诱因。王元宇表示，虽然胃癌的主要发病年龄是40~60岁，但目前我国35岁以下的胃癌发病率已较之前有明显上升，大部分年轻胃癌患者有以下发病共性：



第一、生活不规律。年轻人生活和工作节奏普遍较快，工作压力大，生活非常不规律，熬夜成了常态。

第二、饮食不健康。年轻人为了贪图方便，点外卖或经常一起吃烧烤当夜宵，辛辣烧烤等重口味食物会强烈刺激甚至损伤胃黏膜，还有不少人饱一顿饥一顿，三餐进食混乱。

第三、侥幸心理。70%以上的早期胃癌没有任何症状，加上年轻人身体好、耐受性强，症状就更加不明显。不少年轻人常对自己身体抱有侥幸，不愿去医院就诊或者不听劝不做检查，有些人一听到要做胃镜、肠镜就觉得非常痛苦，一拖再拖。这种过于夸张的恐惧心理，导致不少人在疾病发展到不可逆转的时候才来检查。

“像小何胃胀、胃痛、泛酸这些症状早就有了，但想着自己年轻，不会有什么大问题，吃点胃药或止痛药熬一熬也就过去了，甚至后期出现黑便，这明显已是消化道出血的表现，也被忽略了。”王元宇提醒，年轻人应将工作和生活平衡好，简言之要劳逸结合，千万别熬夜；尽量改变长年累月吃外卖或烧烤当夜宵等饮食习惯，并远离烟酒；当出现腹胀、腹痛、恶心呕吐、黑便、体重减轻等情况，要及时前往专科就诊和检查。

据杭州日报