



关注三湘都市报微信
看E报。

五一小长假来一场说走就走的旅行,潇洒又浪漫,但假期结束后,很多姑娘都会有疑惑:“为什么又晒黑了啊?”钱没少花,也认真涂抹了防晒霜,怎么还是晒黑了?其实,防晒是个技术活,而选购适合自己的防晒品是关键。



如何正确选用防晒品 别让太阳“黑”了你



解开防晒的6大困惑

1. 防晒主要防什么?

防皮肤光老化。光老化是皮肤老化的一个主要原因,甚至有科学家认为绝大部分皮肤老化是从光老

化而来。因此防晒霜可以阻隔紫外线,除了预防日光引起的皮肤老化,还可以预防皮肤癌症。

2. 阴天就不用防晒了?

引起光老化的主要来源是紫外线,而紫外线分三种,长、中、短波紫外线(UVA、UVB、UVC)。短波(UVC)在大气层中就被阻拦,中波紫外线(UVB)能被云层阻拦,阴天

很少被晒伤就是这个原因,可是长波紫外线(UVC)可以穿透云层和玻璃,因此阴天也需防晒,靠近玻璃的日光也需要遮挡,以预防UVC造成的光老化。

3. 产品的防晒指数越高越好?

防晒指数目前多指的是SPF,是预防UVB的一种检测指标。理论上如果SPF越大,说明能预防的时间越长。然而,从临床检测试验来看,如果这些防晒霜真的只有SPF30上下,也就差不多够了。

但是目前的理论认为,预防长波紫外线UVA更重要,因为光老化和UVA的关系更密切,因此防晒指数目前增加了个PA,从一个+到三个+,建议二个以上的+。所以日常的防晒产品建议SPF30PA+++。

4. 涂上防晒产品,立刻就有防晒效果吗?

很多人刚涂完防晒就出门,晒黑了还怪防晒霜没效果。其实,这全是自己的错!防晒产品一般包括物理遮挡反射和化学吸收光线的成分,因此,必须等这些防晒产品在皮肤上吸收以后才可以起到防

晒作用。一般情况下,需要20~30分钟,因此建议出门前30分钟涂防晒霜。出门前再补充一次,在使用的剂量上,每次至少须有1~2毫升的量,这样才会达到最佳防晒功效。

5. 已经晒黑了,再涂防晒霜也没有用?

对于防晒,不能有这种自暴自弃的心态,再次强调,防晒不是防晒黑,而是防光老化,因此已经晒黑了,还是要涂防晒产品,预防进一步的光老化现象。皮肤被晒后,表层皮肤会自动开启自我保护

模式。皮肤增厚和黑色素的产生就是皮肤自我保护的表现。但是黑色素还是能吸收部分的紫外线,长期暴晒黑色素会聚集形成色斑,严重的还会引起皮肤病症,所以去户外还是要涂抹防晒霜。

6. 科学的防晒方式有哪些?

防晒不仅仅是涂防晒产品那么简单,综合护理最重要。尽量减少在日光强烈的时间段(10:00~15:00)外出,尽量打遮阳伞、穿长袖、带大沿帽子和墨镜等。日晒后及时冷敷,并涂芦荟霜减少日光引起的

皮肤炎症等。尤其是那些对紫外线过敏的患者,更需要积极防晒,避免过敏症状发生。

■来源于科普中国 微信号 Science_China

一 根据接触太阳时间的长短

如果只是在上下班路上接触阳光,那么可以选用SPF15、PA+的防晒霜,主要涂于面部和手臂等暴露部位的皮肤。像办公室一族的、白领之类的人就比较适合了。

如果需要长时间在户外活动,那么建议选用SPF20、PA++的防晒品,这样才能更好地保护好我们

的皮肤。像业务员、促销员之类的人建议选用。

如果是在户外游泳的人则建议使用SPF30、PA+++的防晒品。要不然等游泳结束了,也许就变成了黑MM了。经常呆在户外的人可能比较少,像一些从事户外工作的,还有一些户外的健身教练就要多注意了。

二 根据自己的皮肤选择

A、干性肌肤:

应选择含油脂比较多的霜状防晒用品。对于干性肌肤的人群来说,挑选防晒产品不要紧盯着SPF数值不放,防晒霜中是否有针对UVA射线的隔离功能更加重要。

B、油性肌肤:

要选择啫喱、乳液状产品。挑选防晒产品时应选择带有“Non-comedogenic”字样的产品,这说明防晒品的成分没有造成粉刺的倾向,是油性肌肤的首选。

C、暗沉发黄肌肤:

选择美白防晒类型。在美白防晒的同时,要注意使用补充水分的滋润

乳液。尽量选择紫色质地的,因为紫色可以让黄色的肌肤显得白皙。

D、老化肌肤:

可以选择抗氧化的防晒产品,并且每隔二三个小时就涂抹一次。千万不要以为只要涂上防晒霜,就可以在阳光下全无敌了。

E、敏感性皮肤

推荐选择专业针对敏感性肤质的护肤品牌的防晒品,或者产品说明中明确写出“通过过敏性测试”、“不含香料、防腐剂”等文字。建议所有防晒霜在开始使用前在手腕的内侧或者耳后进行测试,24小时后没有反应再放心使用。