

# 炎炎夏日，一起聊聊防晒那些事儿

炎炎夏日，室外不仅太阳很大，紫外线也很强，做好防晒可以保护我们的肌肤。四川省医学科学院·四川省人民医院皮肤科副主任医师薛竞在接受人民网记者采访时表示，防晒主要防的是阳光中的长波紫外线UVA和中波紫外线UVB，它们可以分别达到人体皮肤的真皮层和表皮基底层。长期或过量照射紫外线会导致皮肤晒红、晒黑，产生红斑、脱皮等现象，严重时甚至可导致皮肤癌。

人民网记者闫妍

## 夏日出门就要“全副武装”？

防晒外套、防晒口罩、防晒冰袖、防晒手套……夏日，形形色色的防晒装备成了一道别样的风景线。不少人为了防晒，只要暴露在阳光下就将身体从头到脚包裹得严严实实。其实，皮肤是有一定耐受度的，可以耐受20分钟左右的日晒，因此不必如此“全副武装”。另外，适度的紫外线暴露也有益于人体健康。

## 有哪些防晒方法？

世界卫生组织曾提出防晒的ABCD原则：

### A原则（规避性防晒）

——不被晒到，就是最好的防晒

夏日只要待在背阴处、室内或者隔一层玻璃的地方，就能有效避免60%以上的紫外线损伤。此外，建议尽量避免在上午10时至下午4时进行户外活动。

### B原则（遮挡性防晒）

——首选“硬防晒”

“硬防晒”是指通过物理硬件来遮挡太阳光的防晒方法，如用遮阳伞、太阳帽、墨镜和衣物等物品来遮挡紫外线。

### C原则（防晒霜）

——必要时涂防晒霜

防晒霜是利用对光的吸收、反射或散射作用，来保护皮肤免受特定UV伤害的特殊用途护肤品。

### D原则（适当饮食）

——增强防晒能力

研究发现，摄入含有抗氧化成分的食物，如胡萝卜、紫甘蓝、蓝莓等，可以减轻日光对皮肤的伤害。长时间在阳光下活动时，还应避免摄入光敏性食物，如芥菜、油菜、莴苣等，以预防产生光敏反应。

## 物理防晒霜好还是化学防晒霜好？

防晒霜按成分分为物理防晒霜和化学防晒霜两种。

### 物理防晒霜

物理防晒霜可以简单理解为外涂一些物质阻挡紫外线对皮肤造成损伤，起到物理屏蔽作用，可折射、散射紫外线。一般来讲，物理防晒霜厚重、油腻，但安全、致敏性低，孕妇、婴幼儿也可以使用。

### 化学防晒霜

化学防晒霜是用紫外线吸收剂来吸收紫外线，将紫外线转化为热能释放出来，从而减少对皮肤的损伤。其特点是清爽、好吸收，但是要注意容易过敏的人群慎用化学防晒剂。

### 医生提示：

目前，不管哪种防晒霜，对皮肤或多或少都具有一定的刺激性，皮肤敏感、有破损或炎症的人群应谨慎选购。

外出前半小时涂抹防晒霜，才能起到防晒作用。同时，在室外时每隔2~3个小时要补擦一次防晒霜。

## 正确防晒，6个误区你需要知道

伴随着炎炎夏日的到来，防晒再次成为人们关注的焦点。防晒误区有哪些？如何正确防晒？为此，人民网采访了专家——清华大学第一附属医院皮肤美容科副主任医师庄淑波。

陈子源

### 误区一

#### 阴天不用防晒

##### 专家解答

是否需要防晒主要看紫外线指数，而不是看晴天还是阴天。阴天的时候，阳光只是被乌云遮住了。云层对紫外线的阻隔有限，90%的紫外线都能穿透云层。

气温不高但紫外线强度较强的情况也存在，体感“凉快”不能作为是否需要防晒的参照标准。

可以利用手机天气软件查看紫外线指数，当紫外线指数大于2时就需防晒。

### 误区二

#### 已经晒黑，不用再防晒

##### 专家解答

防晒主要防的是紫外线。阳光中的紫外线，除了能把人晒黑，还会导致皮肤粗糙、弹性降低、皱纹增多、色素加深、形成红血丝和红斑等，加速皮肤衰老。

具体来说，皮肤被晒后，表层皮肤会自动开启自我保护模式，产生黑色素或是增厚。长期暴晒后，黑色素会聚集形成色斑，严重时会引起皮肤肿瘤病变。

### 误区三

#### 打伞能遮阳防晒

##### 专家解答

没有防晒涂层的普通伞防晒功能较弱，最好选用专门的遮阳伞。

根据《纺织品防紫外线性能的评定》规定，只有UPF(紫外线防护系数)大于30，并且UVA(长波紫外线)透过率小于5%时，才能称为防紫外线产品。

夏季应该挑选UPF大于40，且UVA透过率小于5%的伞。

织纱密度高、内侧有黑色或深色防晒涂层的伞，防晒效果更好。可将伞置于阳光下一段时间，然后用手摸伞面内侧，温度越低的伞防晒性能越佳。

### 误区四

#### 防晒霜的防晒指数越高 防晒效果越好

##### 专家解答

要根据自己的肤质和活动强度来选择合适的防晒霜。

防晒霜的主要指标是SPF(防晒指数)和PA(长波紫外线防护等级)，它们表示防晒霜能延长皮肤抵抗中波紫外线和长波紫外线的时间。

一般来说，SPF越高，PA越多，防晒效果越好，但也越容易油腻厚重。如果油性皮肤长期抹着厚重的防晒霜，很容易出现毛孔堵塞等问题。

油性皮肤可以选择清爽型的防晒霜，干性皮肤可以选择滋润型的防晒霜。

如果只是在室内或者阴天，可以选择SPF15至30、PA+或++的防晒霜。

如果是在户外或阳光强烈的地方，可以选择SPF50+、PA+++或PA++++的防晒霜。

### 误区五

#### 防晒霜一天只擦一次就足够

##### 专家解答

一般的防晒霜防汗程度为30分钟，防水程度为80分钟。当人体出汗时，容易将防晒霜冲掉。

防晒霜的正确涂抹方式如下：

出门前15至30分钟涂抹防晒霜，让它有时间在皮肤上形成保护膜。每2个小时补涂1次防晒霜，特别是在游泳、出汗或者擦拭后。

涂抹量要足够，面部和颈部各需要1元硬币大小的量，身体其他部位则需要更多。

涂抹方式要均匀轻柔，避免用力揉搓或者打圈。可以用4指并拢的方法，从中心向外边轻轻按压涂开。

### 误区六

#### 涂了防晒霜就不怕晒

##### 专家解答

即使是SPF值高的产品，如果只涂薄薄一层，其防护作用也是有限的。

防晒最基本的原则是不让皮肤直接暴露在艳阳下。

紫外线较强的时段，尽量避免外出。如果外出，除在裸露皮肤上涂抹防晒霜，最好再戴上宽边遮阳帽，或是打把防紫外线的遮阳伞，同时戴太阳镜、穿防晒服，“多管齐下”，防晒效果更好。