

防晒是全年全天候要做的护肤功课,春夏之际更是马虎不得  
除了防晒霜,最好还要加上隔离霜,然后撑把小阳伞

## 此时不防晒,五月徒伤悲、六月徒伤悲……



### 现在的天儿 更易晒黑皮肤

刚到4月,天气好像立马热了起来。还没感受几天春天的和煦,太阳已经大显神威,虽说不像盛夏时节那般耀眼,但它对皮肤的损害也不可低估。市中心医院皮肤科彭医生说,其实,春夏之交,阳光中的长波紫外线较多,更易晒黑皮肤,加重色斑。

你的脸感觉红、烫、紧绷吗?那要注意了,这就是晒伤的早期信号。想要保持白皙剔透的肌肤,春夏之交正是防晒进行时。



很多人认为,防晒是夏季美容护肤的主题曲。其实,防晒不仅仅是在夏季,而应是全年、全天候都要做的护肤主要课题。在这春夏季节转换之际,防晒工作更是容不得马虎。防晒到底有多重要?如何防晒才有最佳效果?我们来听听皮肤科医生怎么说。记者 鲁慧

### 走出7大防晒误区

怎样防晒?很多人都会回答,涂防晒霜呗。其实防晒不只是涂防晒霜那点事儿。防晒霜是大家出门必不可少的东西,如何正确使用当然很重要。彭医生说,不少人会走入误区。

**误区一:按以前肤质选用护肤品** 夏季由于油脂分泌的不同,肤质会有所改变,应再做一次肤质检测。

**误区二:SPF值越高防晒效果越好** SPF值,即防晒系数,是这样计算出来的:一般黄种人皮肤平均能抵挡阳光15分钟而不被灼伤,那么使用SPF15的防晒紫外线用品,便有约225分钟(15分钟×SPF15)的防晒时间。日常护理、外出购物、逛街可选用SPF5~8的防晒用品,外出游玩时可选用SPF10~15的防晒用品。游泳或做日光浴时用

SPF20~30的防水性防晒用品。

**误区三:室内、阴天无需用防晒霜** 即便在室内,在树荫下,紫外线仍可从四周物体进行折射。就算是阴天,紫外线仍会侵害肌肤。

**误区四:SPF值累加** 涂两层SPF10的防晒霜,都只有SPF10的保护。

**误区五:临出门才涂防晒霜** 防晒霜跟一般的护肤用品一样,需要一定时间才能被肌肤吸收。所以出门前10~20分钟应涂防晒霜,而去海滩前30分钟就应涂好。

**误区六:防晒霜只在上妆前使用** 许多防晒霜可以贴肤使用。

**误区七:涂上防晒霜万事大吉** 即使涂抹上了防晒霜也不能被太阳暴晒,外出还是要打太阳伞,而且如果在太阳下停留的时间过长的话,还要及时补涂防晒霜。

### 初级晒伤症状

不要以为只有那种在海岛上被暴晒到褪皮才叫晒伤。其实,就像脱水会分很多阶段,当你感到口渴时,其实身体已经处于初级脱水状态了。如果你的脸部直接暴露

在强光之下15分钟左右,刚开始会感觉发热、发烫,随后可能会有些泛红,接着会觉得紧绷,是不是还会痒痒的呢?其实这些都表明皮肤已经被晒伤了,只是程度不是

很重罢了。不少人并不在意,因为只要一到室内,红热的症状慢慢消退,就把这事忘记了。实际上日积月累的初级晒伤就好像“慢性毒药”,损害着你的皮肤。

### 遭遇晒伤场景

很多人认为,春夏之交天气阴晴不定,防晒可以依阳光大小而实行。其实,紫外线可不会因为阳光的减弱而减少,所以防晒要坚持不懈。还有人觉得,有了阳伞就不用擦防晒霜,擦了防晒霜就不用撑伞。要知道就算

打了伞,紫外线依旧可以从地面折射上来,所以要全部一起来。

对于很多在办公楼工作的人来说,平时不大在户外行动,所以觉得并不需要防晒工作,却不知道早晨和傍晚这些上下班时间正是紫外线最“凶

猛”的时刻,也是我们防晒保护最薄弱的阶段。在下班之后,脸上的防晒霜差不多都被擦光了,或者分解殆尽,正是我们身心两方面对防晒最不防备的时刻,而在这期间,正是初级晒伤频发的时间。



### 防晒小贴士

除了搽好防晒霜,日常还有很多细小的地方是需要注意的,这样才能不易晒伤、不易变黑。

除了防晒霜,最好还要用隔离霜,因为它不但能对紫外线起到隔离作用,还能隔离彩妆、脏空气,保护皮肤。每次曝晒于阳光下,就应及时使用防晒产品,而且每隔2~3小时就补搽一次。特别是对于戏水或潜水爱好者来说,每次下水前都一定要使用防晒系数高而且具有防水效果的防晒产品。

阳光强烈时,最好穿深色衣衫,而不是白色的。白色衣服只反射热度,却无法阻隔紫外线,而黑色、红色、紫色的棉质衣服是不错的选择。为避免肌肤的色素沉着,尽量少吃太咸或太辣的刺激性食物。别以为室内就不会受到紫外线的伤害,酒吧及餐厅中的荧光灯都含紫外线,去这些场所也应该做好防护措施。

