

# 安然度夏 不可不知防晒的那些事儿

俗话说夏季有三患:肆虐的蚊虫、藏不住的肥肉和越晒越黑的皮肤。之前跟大家介绍过几种驱蚊虫的植物,今天跟大家说说关于防晒的那些事儿。

阳光按波长长短分为可见光、红外线和紫外线三大部分。其中会对人体造成伤害的紫外线又可分为UVC(200-290纳米)、UVB(290-320纳米)和UVA(320-400纳米)三种,其中UVC在进入大气时基本被臭氧层吸收掉,所以阳光中的紫外线对我们造成影响的是UVB(占到达地表UV总量的5%)和UVA(占到达地表UV总量的95%)。

## 防晒冷知识

### 室内也需要防晒

惹不起还怕躲不起。许多人认为自己待在办公室里就万无一失了。紫外线中UVB俗称紫外线“晒红段”,大部分被皮肤表皮吸收,引起红肿、水泡、脱皮等症状。UVB穿透力一般,玻璃、遮阳伞、帽子和长袖的衣服等都可以阻挡部分UVB。

而紫外线中UVA俗称紫外线“晒黑段”,既能引起皮肤晒黑,又能直达皮肤真皮层,破坏胶原及弹性纤维,产生光老化,并且这种影响是可叠加、可累积的,对皮肤造成作用持久的晒黑及老化。即使每天只有几分钟短暂的暴露在阳光下,累积下来都足以伤害到你的皮肤。糟糕的是,UVA有很强的穿透力,可以穿透大部分透明的玻璃以及塑料,打伞、戴帽子甚至躲在室内都不能完全避开UVA的“攻击”。因此即便在室内也要做好防晒措施。

### 阴雨天也要防晒

许多人在天阴下雨的时候就会想着偷懒,忽略防晒,这个时候,UVB的量虽然减少了,但UVA还很“猖獗”,穿透力较强的UVA,穿透云层和玻璃的遮挡,也足以给你的皮肤造成伤害。晴天才擦防晒霜,雨天就素面朝天,很可能让你之前做的防晒成效都付诸东流。

专家指出,紫外线是一年365天都影响着我们的肌肤的,而且天气越坏,太阳的位置就越低,作为散乱光出现的紫外线比率就会增加,所以在阴天防晒护理同样不容忽视。

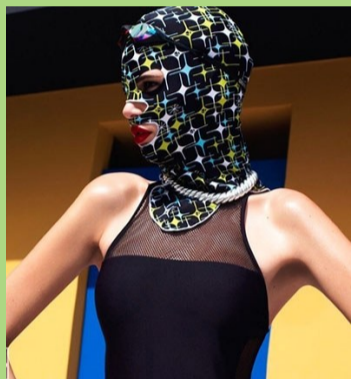
### 出门前半小时涂抹防晒品

由于防晒中的有效成分必须渗透至角质表层后,才能发挥长时间的保护效果,所以在出门前30分钟就应该将防晒产品均匀地涂抹在肌肤裸露处,尤其是额头、颧骨、鼻梁和上唇等部位,因为这些部位是最易晒伤的。

### 误区:涂了防晒霜就可以一整天安全无忧

一次涂抹就指望有一天的防晒效果,很多人想当然这么认为,要真正达到防晒效果,应该保证每2~3小时就需要补擦一次。

## 防晒神器推荐



**基础款:**防晒帽、防晒衣、墨镜、防晒霜等

防晒帽、防晒衣、墨镜……这些日常的防晒设备,相信很多人一定是很齐全的,不过他们的缺点就是携带比较不方便。

**方便款:**废旧报纸、布等

出门若是没带伞,报纸、布也很防晒,不过基于工具的尺寸大小,起到的防晒效果也是比较局限的。作为配合防晒霜的加强型工具还是不错的。

**进阶款:**毛巾、脸基尼

在防晒方面的贡献,中国大叔的伟大的发明就是毛巾防晒法,浇上点水,夏日烈日炎炎也是有种透心凉的感觉;而中国大妈的“脸基尼”在国际上也小有名气,对于面部的防晒效果甚至比防晒霜还要更甚,而且具备防水的效果,尤其适合海边度假的朋友。



## 防晒保卫战

冰冻三尺,非一日之寒。但晒黑却有可能是一天就可以完成的事。这就需要你与紫外线斗智斗勇,从而逃脱被晒黑的厄运。

### 吃得新鲜,从内抗氧化

人们在暴晒时很容易口干脱水,皮肤也最脆弱,如不及时补充水分很容易出现干燥脱皮,而新鲜的蔬果不仅能补充水分,更有抗氧化功能,恢复细胞鲜活。其中番茄、西瓜、柠檬、各种坚果对皮肤都能起到一定的保护作用。

### 避免在紫外线最强烈的时刻暴露在太阳下

11时至15时紫外线照射最强烈,最好在这个时候避免出行或者减少晒太阳的时间。如果必须出去,最好在涂抹防晒霜的同时戴上遮阳帽或打起遮阳伞,还有质量好的太阳镜。

### 巧妙使用遮阳物

当紫外线最强时,最重要的是寻找遮阳处。树、伞或遮阳篷虽然并不能遮住所有的阳光,但多少起到一定防晒的作用。在阳光下,要记住:“留神你的影子——影子太短,就该找地儿遮阳了!”

### 防晒品要足量涂抹

使用防晒品就不要发扬节俭的传统美德了,擦足够量(脸部用量至少为1枚1元硬币大小)才能达到防晒的效果。

### 全身的皮肤都应该照顾到

很多人在防晒上总是涂了脸忘了脖子,涂了前面忘了后面,然后就不可避免地出现“肤色断层”,十分尴尬。在涂抹防晒的时候,不要忘记腿、脚、眼睛、耳朵等部位的防晒。眼睛周围的皮肤比较敏感脆弱,戴上帽子、墨镜之余,最好还使用一些眼部专用防晒产品。

