



文|李心如

到了夏天,防晒就成了必不可少的话题。皮肤专家表示 ,皮肤衰老、晒黑 90%的原因来自于紫外线 ,而且皱纹生成的直接元凶也是紫外线 ,紫外线照射 严重者更是会被晒伤皮肤导致皮肤癌。面对市面上众多的防晒霜 ,你选对了吗?

紫外线 女人衰老的罪魁祸首

当皮肤接受紫外线过度暴晒后 ,会损伤表皮细胞 ,活化酪胺酸酶 ,加速色素合成 ,破坏皮肤的保湿功能 ,使皮肤变得干燥 ,让真皮层中的弹力纤维受损 ,使细纹产生。在强烈照射下 ,还会造成肌肤发炎、灼伤。有异常情形时 ,则会变成色素性的皮肤癌等。

UVA 区紫外线是令皮肤提前衰

老的最主要原因 ,可穿透真皮层 ,使皮肤晒黑 ,并导致脂质和胶原蛋白受损 ,引起皮肤的光老化甚至皮肤癌。UVB 区紫外线可到达真皮层 ,使皮肤被晒伤 ,引起皮肤脱皮、红斑、晒黑等现象 ,但它可被玻璃、遮阳伞、衣服等阻隔。

SPF、PA 都是啥？ 全面解读防晒指数

防晒指数 SPF :对抗 UVB(晒伤)

科学上的防晒指数是指在涂有防晒剂防护的皮肤上产生最小红斑所需能量与未加任何防护的皮肤上产生相同程度红斑所需能量之比值 ,简单说来 ,它就是皮肤抵挡紫外线的时间倍数。

对于黄种人来说 ,它是这样被计算出来的 :一般黄种人的皮肤平均能抵挡阳光 15 分钟而不被灼伤 ,那么使用 SPF15 的防紫外线用品 ,便有约 225 分钟的防晒时间。理论上讲 ,防晒伤指数的高低反映出防晒产品紫外线防护能力的大小。SPF 指数越高 ,所给予的保护越大。

一般来说 ,最低等防晒品的防晒指数为 SPF2 至 6 ,中等防晒品为 SPF6 至 8 ,高等防晒品为 SPF8 至 12 ,SPF 值在 12 至 20 范围内的产品为高强防晒产品 ,SPF 值在 20 至 30 之间的产品为超强防晒品。但是 ,在国外 ,由于喜欢在日光下曝晒的人很多 ,所以设计的防晒产品指数相对要高 ,有的甚至达到 SPF80。

防晒黑指数 PA :对抗 UVA(晒黑晒老)

科学已经证实 UVA -1 是导致肌肤老化的凶手 ,所以日本科学家研发了专门抵挡 UVA -1 的防晒品 ,并以 + 来表示防御强度。PA 正确的说法是 Protection of UVA -1 ,它的程

度是以 +、++、+++ 三种强度来标示 ,+ 越多 ,防止 UVA 的效果就越好。

仔细观察现在市面上销售的防晒品 ,你就会发现 ,很多的防晒霜已不只有 SPF 值 ,有的还明确标上了 PA 值。由于 SPF 是针对 UVB 紫外线的 ,也就是说只能防御占到地面紫外线总量的 1% ,而它对真正的阳光杀手 UVA 却无能为力。所以 ,针对 UVA 的防晒品会发挥更加有效的作用 ,而标有 PA 的产品就有这样的功能 ,以便在最短的时间内到达真皮底层 ,防止紫外线损害弹性纤维 ,造成皮肤老化。

不同肌肤类型 如何选择防晒霜

油性肌肤

肌肤状况 :油性皮肤的女性 ,皮脂腺活动旺盛、毛孔粗大、皮肤多油少水的本质 ,决定了选择夏日防晒品的同时还要照顾到以上的肌肤需求。另外 ,紫外线对油性肌肤的附加作用是造成表皮肥厚、角质层增厚、毛孔进一步扩大、油脂分泌更多。

防晒霜的选择 :渗透力较强的水剂型、无油配方的防晒霜 ,使用起来清爽不油腻 ,不堵塞毛孔。

健康提示 :油性皮肤在夏天使用

防晒霜之前一定要使用控油系列的护肤品调理肌肤毛孔、出油等状态 ,每天的清洁工作也显得尤为重要 ,使用专用的防晒清洁品 ,以使毛孔达到没有负担的状态。

干性肌肤

肌肤状况 :干性肌肤的先天性皮脂活动力弱 ,后天性皮脂腺和汗腺在逐渐减少 ,皮肤血液循环不良导致角质层水分含量低下。紫外线最大的伤害就是导致肌肤缺水、保水能力下降 ,而不可逆转地光老化 ,这是对干性皮肤比晒黑更为危险的伤害。

防晒霜的选择 :质地滋润并添加了补水功效以及增强肌肤免疫力的防晒品 ,现在很多防晒品已经增加了防晒以外的补水、抗氧化功效。

健康提示 :干性皮肤使用防晒霜之前要先做好保湿工作 ,调理好肌肤的水油平衡。至于是否是物理性防晒还是化学性防晒并不是干性肌肤的选择重点 ,抗老化、补水的附加功能才是最佳选择。

痘痘型肌肤

肌肤状况 :成年痘痘主要发生在油性皮肤的人身上 ,但是比单纯油性肌肤更烦恼的是过量的皮脂及皮肤代谢产物与灰尘、污垢混合 ,导致微生物的感染 ,生成痘痘。紫外线的附加伤害是光线强气温每上升 1℃ ,皮脂的分泌量就会增加 10% ,皮脂的大量增加 ,粉刺的生成就会跟着加快。

防晒霜的选择 :与油性皮肤相同 ,选择渗透力较强的水剂型、无油配方的防晒霜 ,但是当痘痘比较严重 ,发炎或者皮肤破损 ,就要暂停使用防晒霜 ,出门时候只能采用遮挡的物理方法防晒。

健康提示 :痘痘皮肤在夏天使用防晒霜之前一定要使用控油去痘的护肤品调理肌肤 ,并且涂抹防晒品以轻、薄为要点 ,先在手上涂抹开了 ,然后双手均匀按压在脸上即可。

敏感性肌肤

肌肤状况 :敏感肌肤的天然防御功能降低 ,皮脂膜、皮肤角质层较薄、酸碱值紊乱 ,防晒是非常重要的工作 ,因为抵抗不良外界因素的能力较其他皮肤低 ,紫外线很容易就造成光敏感 ,甚至其他不良后果。

防晒霜的选择 :尽量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 、通过皮肤科医师对幼儿临床测试 、通过眼科医师测试 、不含香料、防腐剂 等说明文字 ,最好选择物理性防晒品。

健康提示 :无论怎样 ,对于敏感肌肤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。

互联网盛行时代 眼部健康不容忽视 科学护眼的 8 种方法

文|杨微微

互联网盛行的时代 ,也是眼病高发的时代。在手机、电脑、平板电脑等电子设备盛行的今天 ,这些电子产物为我们带来了工作便利和生活娱乐的同时 ,也给我们的眼健康造成了巨大的伤害。

经常加班熬夜 ,久盯电脑手机 ,每天 ,我们都在理所当然透支着自己眼睛的健康 ,却常常在眼睛酸痛、视力下降时才想起要保护它。再怎么放不下手机、鼠标、遥控器 ,你也要让眼睛休息一下 ,在生活中更要学会科学正确护眼。

帮眼睛躲太阳

10 时到 15 时是一天中阳光最强的时段。过强的紫外线会导致角膜损伤 ,造成黄斑病变 ,加重白内障。在此时段 ,外出一定要戴太阳镜 ,帮眼睛躲太阳。镜片最好是灰色、茶色、棕色 ,防紫外线功能最强 ;其次为绿色最次为蓝色、红色、粉红色。颜色深的镜片不一定好。如果镜片没有防紫外线功能 ,深色镜片会令瞳孔放大 ,让更多紫外线进入眼中。

冷热交替敷眼

早晚各花 5 - 10 分钟热敷眼睛 ,促进眼周血液循环 ,帮眼睛放松。如果眼睛出现浮肿、干痒、疲劳等症状 ,可先冷敷再热敷。洗澡时也可以采用这种冷热水交替的方法。而当眼睛有了急性炎症时 ,如出现麦粒肿、眼睑红

肿 ,或者眼睛有外伤 ,冷敷可起到缓解的作用 ;热敷则更适合患有干眼症的人 ,一般用温热的毛巾敷眼 10 - 15 分钟就能有所改善。一手撑着外眼角 ,把眼皮拉平 ,一手按摩睫毛根部 ,也能缓解干眼症的不适。

每天眨眼 300 下

正常情况下 ,20 至 40 岁的人每分钟眨眼约 20 次 ,但看电脑或开车等注意力高度集中时 ,眨眼次数会减少到每分钟 4 至 5 次。其实 ,每眨眼一次 ,就会在眼表形成一个新的泪膜。眨眼次数少了 ,自然泪膜分泌不足 ,让眼睛干燥酸涩。此外 ,泪膜有清洁、保护眼表的作用 ,眨眼少了 ,还易导致角膜病变。一般来说 ,每天眨眼最少 300 次。除了有意识地眨眼外 ,打开加湿器或在桌上放一杯水 ,也会让眼睛很舒服。

电脑屏幕比眼睛低

眼科医生在选择和使用电脑时 ,电脑屏幕要 15 寸以上 ,眼睛和屏幕之间的距离是屏幕对角线长度的 3 至 5 倍 ,眼睛望着屏幕中央向下呈 15° 至 20° 角 ;看完一页文字再向下滚动 ,边看资料边打字时 ,把资料竖在电脑旁 ,不让眼睛来回换焦距。

如今 ,很多平板电脑越做越小 ,对眼睛的伤害越来越大 ,且液晶屏亮度大 ,对眼睛的刺激更厉害。建议看小屏幕不超过 1 小时 ,尤其是手机 ,亮度不能过暗 ,否则对比度就会降低 ,同样伤眼睛。

间隔 45 分钟往远眺

人的眼球就像照相机的镜头 ,近视眼是因为镜头调节的灵敏度下降了。好的镜头要不停地前拉、后拉 ,好

的眼睛也要不停地远看、近看 ,保持肌肉的弹性。有研究表明 ,小孩的视疲劳极限是 35 分钟 ,中学生为 40 分钟 ,大学生和成人 45 分钟。所以到了这些时间 ,要调节眼睛的焦距。

睁一只闭一只自测眼睛

两眼一起看时 ,往往发现不了单眼的问题 ,经常睁一只眼、闭一只眼看远处一个固定的东西可以检查左右眼是否正常。例如走在路上可以看看远处的电线杆是不是直的 ,如果发现自己看它是弯曲的 ,说明眼睛可能出现了黄斑病变。另外 ,老人一旦发现远处的东西看不清了 ,而且颜色发黄、灰暗 ,可能是白内障的早期表现。

晚上看书开两盏灯

床前灯和台灯的光线不是从正前方或正上方投射下来的 ,会造成视疲

劳。时间长了 ,第二天眼睛会发疼发胀。如果一定要看 ,最好同时打开大灯 ,以减少房间内的明暗差。

少吃甜食多咀嚼

人体血糖升高 ,会降低体液渗透压 ,使晶状体变形 ,屈光度增高 ,易导致近视。对孩子来说 ,吃糖过多会令体内钙含量减少 ,造成眼球外壁巩膜弹力降低 ,易形成近视。此外 ,研究表明 ,喜欢吃软的食物的人 ,视力会有不同程度的下降。咀嚼会让眼球晶体的肌肉得到调节。多吃胡萝卜、豆类、干果等耐嚼的食品 ,能预防近视。

科学护眼做起来并不难 ,很多人看了后会去行动 ,但行动几天或许就松懈了。所以说 ,科学护眼最难的是坚持。实现我们对眼睛更加全面的保护 ,这样我们的眼睛才能长久保持健康好视力。

