

科学防晒 全面护肤要点早知道

炎炎夏日,阳光似火,出门前不要忘记为皮肤提供强有力的保护。防晒不仅是为了保持美丽,更是维护皮肤健康的必备措施。忽视防晒可能会导致皮肤晒伤、提前老化,甚至增加罹患皮肤癌的风险。此外,光敏反应、免疫系统受损、眼部损伤以及晒斑和色素沉着等问题也可能接踵而至。然而,有研究表明过度防晒在减少皮肤对紫外线吸收的同时也降低了维生素D的合成,这种维生素D的缺乏可能对骨骼健康和免疫功能产生负面影响。因此,防晒和适当的日照时间应合理平衡,以确保全面的健康。



夏天为什么要做好防晒?

首先,我们需要了解UVA和UVB这对“阳光兄弟”。它们都是紫外线的一种,UVA是波长为320-400纳米的长波紫外线,它能够深入皮肤真皮层,导致皮肤老化和皱纹增加;而UVB是波长280-320纳米的中波紫外线,主要作用于皮肤的表层,导致皮肤晒伤和红斑,二者都是皮肤癌的重要致病因素。

物理防晒同样重要

说到防晒,很多人第一时间会想到防晒霜。但别忘了,物理防晒同样重要。物理防晒的方式包括穿防晒衣物、戴宽边帽子和使用遮阳伞等。

其中,衣物防晒是最直接和有效的方法之一。防晒衣通常使用特殊的面料,这些面料能有效阻挡阳光中的UVB和UVA。一般来说,深色和紧密织造的衣物通常具有更好的防晒效果。此外,有些衣物会特别标注UPF(紫外线防护系数),这让你一目了然地了解到它的防护能力。比如,UPF50+的衣物能够屏蔽98%以上的紫外线,非常适合夏日户外活动穿着。

防晒霜是我们的“第二层皮肤”

仅仅依赖物理防晒措施还不够全面!毕竟我们无法时刻藏匿于遮阳伞与防晒衣的庇护之下。这时候,防晒霜就成了我们的“第二层皮肤”,为肌肤构筑起牢固的防护屏障。现在,让我们一同深入防晒霜的世界,了解其如何协助我们有效抵御烈日的侵袭。

进入防晒霜的世界,我们首先要了解一个重要概念,那就是SPF值。SPF(Sun Protection Factor)即防晒系数,是评估防晒霜防护性能的一个关键指数,主要针对的是UVB的防护,一般来说,SPF15可以吸收约93%的UVB辐射,SPF30可以吸收约97%的UVB辐射,而SPF50能吸收约98%的UVB辐射。

虽然SPF50的防晒产品比SPF15多吸收了5%的紫外线,但为了达到SPF50的防护效果,通常需要添加高剂量的防晒剂。这些高浓度的防晒剂在阳光辐射下可能会引发多重有害反应,对皮肤造成潜在的刺激和其他伤害。因此,除非在强烈阳光下或在海滩等高辐射环境中,一般情况下建议使用 $\geq$ SPF15的防晒产品,以平衡防护效果和对皮肤的安全性。

除了SPF,防晒霜的另一个重要指标是PA值。PA(Protection Grade of UVA)是防护UVA的指标,通常以“+”号来表示,“+”号越多,防护效果越强。比如PA++++表示能提供非常高强度的UVA防护,其次PA+++表示高效的UVA防护,而PA++则为中等防护。UVA能够深入皮肤真皮层,导致皮肤老化,所以选择含有PA防护的防晒霜同样重要。