



# 防晒霜 你懂多少

近日秋高气爽,阳光也温和了不少,这让不少爱美的女性终于松了一口气;再也不用为防晒而烦恼了。殊不知,秋天的阳光虽不那么猛烈,但并不代表紫外线对肌肤的侵袭就不存在了。专家表示,防晒其实是对紫外线的防御,这是一年四季都不可落下的“工作”。秋季的防晒力度可以根据季节特性、紫外线的变化等有所调整。

## 必须了解防晒产品的标识和意义

### ——如何分辨 SPF 和 PA

如何正确选择防晒霜,要从读懂 SPF、PA 值说起。中山大学附属第三医院皮肤科主任赖维介绍,我们所谓的防晒,就是防止日光中紫外线对皮肤的侵袭。会对皮肤产生影响的紫外线中,中波紫外线(UVB)只占 5%,其绝大部分会被皮肤表皮吸收,从而对皮肤产生较强烈的光损伤,皮肤出现晒伤、红肿、水泡甚至是皮肤癌等,多是 UVB 的“贡献”。而长波紫外线(UVA)达到 95%,能直达真皮中层,引起光敏性皮肤病,导致皮肤光老化则多是它的作用。虽然 UVB 比

UVA 危险 1000 倍,但我们暴露于 UVA 的剂量可能是 UVB 的 1000 倍,可以说 UVA 是以量“取胜”。

由于 UVA 和 UVB 对皮肤产生影响的偏重有所不同,过去的防晒霜大多注重中波紫外线(UVB)的防御,其标识就是我们所熟悉的 SPF。“SPF 防晒系数是以数字来标示的,代表其防御 UVB 的能力,理论上讲,SPF30 以上的产品,可以帮助抵御 95%的 UVB。”赖维表示,现在的防晒霜大部分都包含了抵御 UVA 和 UVB 的能力,而 UVA 的标识是 PA,其防晒系数以“+”来标示,一般 PA+++的产品可以抵御 90%以上的 UVA。

### ——防晒剂量比防晒系数重要

尽管防晒系数清楚地告诉你抵御紫外线的的能力,但在日常使用时,我们并不能完全得到防晒系数的效果。防晒系数额数值是在实验室中通过人体测试得出的,其用量是每平方米 2 毫克,与没有涂抹防晒霜的皮肤比较起来,能明显看到白白的一层。也就是说,只有在身上涂抹

到这个量,才能达到防晒系数所标识的效果。“有实验证明,假如把防晒系数为 SPF55,按照每平方米 1 毫克的量涂抹在身上,只有达到 SPF20 左右的防晒效果;如果是每平方米 0.5 毫克,那么防晒效果连 SPF10 都达不到。”赖维指出,日常生活中不可能用到实验所使用的量,这意味着防晒保护肯定达不到标识的效果。

## 根据自身工作性质和活动范围选用

### ——室内、室外、海边防晒各有不同

买防晒霜你会买几支?相信大部分人都是买一支防晒霜就“走天下”了吧。赖维表示,防晒系数高的产品由于要达到较强的防晒效果,因此皮肤的感受其实并不太好。而在大部分时候,使用防晒系数高的产品其实完全没有必要。那么,我们应该怎样根据自身的需要选用合适的防晒霜呢?  
**室内防晒:**在室内上班时,往往大家觉得没有强烈的紫外线,晒伤皮肤的可能性较低,因此往往忽视防晒。其实,长波紫外线(UVA)有极强的穿透能力,无论阴晴,都能透过玻璃进入室内,使皮肤变黑,并导致脂质和胶原蛋白受损,造成皮肤光老化。而中波紫外线(UVB)的穿透力较

差,如果关上窗户,那就不需要太过担心它的影响。因此在处于室内时,建议选用防晒系数为 SPF15、PA+的防晒霜,当然这是在用够量的情况下,怕晒黑的 MM 也可以选用防晒系数为 SPF20、PA++的防晒霜。值得一提的是,UVA 存在于整个白天,从黎明到黄昏都不能忽视,而 UVB 在正午时达到高峰,一早一晚则相对较低。  
**室外防晒:**长期在室外工作,尤其是在阳光强烈的情况下,建议选用 SPF30 以上、PA+++的产品。尤其是中午时分,除了防晒霜之外,打伞、戴帽等防晒手段也尽量用上。  
**外出游玩防晒:**如到海边、雪地游玩时,建议选择 SPF30 以上、PA+++的产品。由于水面、雪地都会不同程度反射紫外线,因此不管晴天阴天,在这些地方都要做足防晒。

### ——定时补防晒霜

在不少防晒秘笈上,一定会提及防晒霜要定时补,否则你的防晒大计就会毁于一旦。这是为什么呢?赖维解释,目前的防晒霜都包含有物理防晒剂和化学防晒剂,物理防晒剂的作用是反射紫外线,但其缺点也很明显,就是要有一定的厚度才有足够的反射效果,因此其化妆品特性并不好,也就是涂抹后脸上看上去白白的,很不自然。而化学防晒品则很好地弥补了这个缺点,

涂抹在皮肤上并不会太大的不自然。其主要作用是吸收紫外线,而不同的成分对不同波长的紫外线的吸收率皆不同。不同化学防晒剂的加入,可以减少物理防晒剂的用量。但化学防晒剂在吸收紫外线的同时,也会受到紫外线的破坏,慢慢失去作用,这个时间大概在 2~3 小时,因此建议每 2~3 小时要补涂抹一次防晒霜。“随着化学技术的改良,新的化学防晒剂更不容易受到紫外线的破坏,慢慢能达到长效防晒的效果,甚至有的防晒效果可长达 16 小时。”赖维认为,我们的防晒诀窍要随着技术的进步而更新。

### 提醒:皮肤敏感者要先做皮肤测试

防晒霜中的成分大致包括物理防晒剂、化学防晒剂和各种基质成分。物理防晒剂虽然“不清爽”,但它对皮肤的损害少,基本上不会引起皮肤过敏。而化学防晒剂则恰恰相反,会引起皮肤过敏。另外,防晒霜里面的各种基质成分,也就是

各种辅料、添加剂,如防腐剂、乳化剂、香精、脂类等,可能会引起过敏。因此,建议敏感性皮肤的人群,在使用防晒霜前先做皮肤测试。  
在前臂、肘窝、耳后等不容易看到的地方,涂抹上防晒霜,看看是否会出现红肿、发痒、疼痛等情况。皮肤测试过程要长达 7~8 天,没出现过敏症状才可放心使用。(羊晚)

## 锥子脸是美 “蛇精脸”就过分了

近日,据香港“东网”报道,网上流传一名疑是电视台记者的韩国女子,该女子本身已经拥有一副美丽的面庞,但她却毫不满足,继续追求更尖的下巴,最后,因整容过度反而令美貌大打折扣。有网友讽刺地指出,该名女子的下巴尖得都可以用来耕田了,此外,也有人觉得她糟蹋了自己天生的美貌,但愿这只是修图后的效果。广东药学院附属第一医院医学美容科副主任医师陈元良称,锥子脸的流行,成为当下女性整容的热点,适当磨骨能使脸型更加好看,但磨得太多,反而变成“蛇精脸”。

### 锥子脸的流行

锥子脸,顾名思义,就是锥形的脸型,光滑无棱角的脸型,从颧骨到下巴呈现锥形,下巴尖。当然,锥子脸的流行除了出于黄金分割比例外,还有范冰冰的引导,她自称锥子脸鼻祖后,娱乐圈一线明星姚笛、郑爽等纷纷被爆整容,从原来的圆脸、圆下巴转身变成锥子脸,下巴也尖了不少。  
现实生活中,女性追求漂亮的脸蛋,也不再仅限于精致、标准的五官,而更多的还要拥有像锥子一样的脸型。她们觉得锥子脸是当下女性美的衡量标准之一,甚至明明长得挺好看的圆脸蛋,也硬生生要把它整成锥子一样。

### 瘦脸先分类型

陈元良介绍,削骨、抽脂、注射肉毒

素都可以达到瘦脸的目的,但首先要先分清是什么原因造成的脸型大,然后再根据每个人的情况,确定使用哪种方法来瘦脸。  
脂肪肥胖、咬肌肥大或骨骼发育,都可能使颧骨、下颌骨部位宽大,有时候甚至是三者混合形成的。如果求美者是因脂肪肥为主而造成的下颌骨宽大,可以采用抽脂的方式;如果是属于咬肌肥大,可选择注射肉毒素的方式;若是骨骼发育而造成的,就只能削骨、磨骨。陈元良称,相对来说,削骨、磨骨的效果最好,它所能形成的下巴效果是最好的,因此,锥子脸看起来也会相对舒服一点。

### 削骨太多 反成“蛇精脸”

陈元良称,所谓的“蛇精脸”,主要是削骨削得太厉害了,导致两边的骨头减少,整个下巴处于很尖的状态,像动画片《葫芦兄弟》里的蛇精。  
同样地,抽脂抽太多或肉毒素注射量太大,也会出现“蛇精脸”的情况。如果说锥子脸是众多女性追捧的潮流,那“蛇精脸”显然已经过分偏离潮流,它过于追求锥子的效果,去骨去得太多了,反而显得“妖里妖气”,不好看。  
当然,抽脂、削骨或注射等方式如果操作不当,或者使用的材料不合格,都有可能致求美者永久性面部麻木甚至面瘫,因此陈元良提醒各位女性,如果真的要整容,最好是到正规的医院去做。(陈雪薇)