



## 戏水时

专家介绍说，如果是参加水上活动，建议在暴露部位涂抹足量的防晒剂（用量必须足够，否则达不到产品声称的防晒效果，一张脸大概需要涂一枚一元硬币大的量，身体其他部位也需要涂的话以此类推。）应选用户外活动专用、有防水防汗功能的产品，并且至少每隔2小时重新涂抹一次。

防晒衣只适合远足、登山，不建议在水上活动时使用，原因有二：一是湿的布料防晒功能明显下降，保护效果不佳；二是皮肤

在湿润并密封的状态下吸收能力会大大提高，效果数以十倍计，敷面膜保养的原理正基于此。穿着湿的防晒衣和“脸基尼”泡在水里，就相当于用海水或者泳池水敷面膜、身体膜，效果如何请妹子们自行想象。

长时间日晒会造成皮肤脱水、干燥，这时皮肤对紫外线伤害的抵御能力下降，容易出现晒伤，因此最好每活动15至20分钟就回到阴凉处稍作休息，适量饮水，还可以使用保湿喷雾或直接轻拍冷的矿泉水等方法直接对皮肤补充水分。

## 商务外出时

很多做销售的MM除了早晚上下班在户外，有时候其他时间也需要外出洽谈业务。这时候的防晒功课又不同了。因此如果是上午10点到下午4点这段阳光较强的时间待在室外建议穿上长袖衣物。深色衣物比浅色衣物吸收紫外线的能力要强，最好选择

浅色衣服。

这里要提醒的是，通常护肤品涂到皮肤上都不会马上被吸收，需要经过一段时间，才能和皮肤充分结合，防晒产品也不例外，一般应提前20分钟涂抹，不要等到临出门才涂。

## 户外运动时

越来越多喜欢运动的MM已不再满足于在健身房里跳跳操、举举铁了，而更愿意和三五好友一起做户外运动。户外运动时除了选择长袖、浅色衣服外，要注意的是，湿衣服比干衣服防晒能力明显下降，因此，“深色、宽松、长袖、快干”是长时间待在户外时穿衣选择的关键词。某些户外运动品牌有配面罩、颈罩的帽子也是不错的选择。

防晒剂最好选择防晒指数高、防水防汗的产品(SPF>30)。这类防晒剂多是用化学原理进行防晒，由于化学防晒剂对皮肤有一定的刺激，敏感性皮肤人士需要慎用。有的化学防晒剂为了减少防晒成分对皮肤的刺激，在基质中添加了一些阻止吸收渗透的成分，相应会增加堵塞毛孔的风险。如果户外运动出汗多，最好每2小时涂一次防晒剂。



# 夏日防晒 继续做个白富美

夏天，姑娘们最担心的就是晒黑，一不小心精心呵护的皮肤就会从“白富美”变成“粗黑大”。说到防晒，很多MM会说，不就是擦防晒霜吗？SPF指数越高防晒效果越好！其实防晒霜的选择并非那么简单，不同情景下的防晒措施也不尽相同。专家将为您详解夏日里的防晒攻略。

## 敏感皮肤 MM 该如何防晒？

对于过敏性皮肤人士来说，建议平时尽量采用打伞、戴宽边帽（带面罩的帽子更好）、穿长袖衣服

的方法防晒，游泳等实在需要涂防晒剂的情况下应选择纯物理性防晒剂。

## 通勤时

防晒方法要结合每个人的实际需要。打伞、戴帽子能有效遮挡自上而下的阳光，又不会增加皮肤的额外负担，比较适合上午、傍晚、户外逗留时间不长的情况，比如通勤路上；或是皮肤容易过敏、长痘的人。

只有早晚上下班在户外的通勤MM，在选购防晒产品时，PA++以上、SPF15即可（PA指数是指防护紫外线中UVA长波紫外线的效果；SPF是指防护紫外线中UVB中波紫外线的效果）。



## 教你看懂防晒系数

很多MM反映说，选购防晒剂时，看到上面会出现SPF、PA、PPD等英语字符，不知道具体的含义，专家进行了解读——

**PA：**紫外线按波长可分为UVA、UVB、UVC三个区段。其中UVA是长波紫外线，它能穿透真皮层，损伤胶原蛋白和脂质，除了晒黑，还能引起皮肤的光老化如皱纹、色斑、多种良性皮肤肿物甚至皮肤癌。日系防晒产品对产品防UVA效果进行评价的指标是PA，防御效果分为PA+、PA++、PA+++三级，分别表示“有效、相当有效、非常有效”。对黄种人而言，PA++以上的产品比较合适。

**PPD：**注意PA并不是一个定量的指标，国际上对此还没有统一的认证标准，所以欧美的护肤品牌并不标注PA，有的品牌使用PPD这个指标，有的品牌则以星标的颗数表示防UVA的效果等等。

**SPF：**紫外线中德UVB是中波紫外线，在到达地面的紫外线中约占80%~90%，它可以到达真皮层造成皮肤晒伤，引起脱皮、

红斑、晒黑等现象，但是可以被玻璃、阳伞、衣物等阻挡。皮肤在日晒后会发红，即“红斑”，在皮肤经过日晒刺激后出现红斑所需的最短时间称为“最小红斑量”。评价防晒产品防UVB效果的指标是防晒指数SPF，它是指“使用防晒产品后皮肤的最小红斑量增长的倍数”。举个例子，如果A女士不做任何防晒措施的情况下，日晒20分钟后出现皮肤发红，那么当她涂抹了SPF15的防晒霜之后皮肤可以受到保护的时间是20分钟×15(SPF)=300分钟，即经过5小时就需要补涂防晒霜了。

经过科学方法的观察和对比之后发现，同样在防晒产品的有效作用时间内，SPF15的产品能阻挡约95%的UVB，SPF30的产品能阻挡接近99%的UVB，SPF50的产品能阻挡约99.5%的UVB，差别并不显著，而对皮肤造成的负担却呈倍数增长。所以这个试验结果告诉我们，不需要盲目追求高SPF，在上学上班、逛街等一般日晒情况下，选择SPF15的产品就足够了。

（陈辉）