

怕游泳时晒黑 怕水中余氯伤及头发和皮肤

游泳前后 做足防护功课

最近,不少小区的游泳池都陆续开放了。游泳是非常好的锻炼方式,特别是对于有脊柱及关节有问题的人来说,游泳是最适宜的运动了。可是很多美眉都有这样的体会:游泳时皮肤容易晒黑,加之游泳池水中的氯会让头发干涩、皮肤粗糙。如何应对才能既享受游泳的快乐,又不使皮肤、头发受损?专家为读者支招,教你进入泳池前、出泳池后都要把防护功课做足。

[入泳池前]
功课 1:防晒

专家介绍,游泳用的防晒霜要比平时用的更讲究些,要选择有防水功能的防晒霜,在游泳前 20 分钟左右涂抹。另外,每隔两小时需补涂一次。涂抹防晒霜的厚度也非常重要,防晒霜用量没有达到合适的涂抹厚度,防晒效果会大打折扣。当 SPF30 的防晒霜涂抹厚度达到 $2.0\text{mg}/\text{cm}^2$ 时,能提供 SPF30 的防晒效果;涂抹厚度在 $1.5\text{mg}/\text{cm}^2$ 时,只能提供 SPF12.8 的防晒效果;涂抹厚度在 $1.0\text{mg}/\text{cm}^2$ 时,仅相当 SPF5.5 的防晒效

果;涂抹厚度在 $0.5\text{mg}/\text{cm}^2$ 时,只有 SPF2.3 的防晒效果。

但在炎热的夏季,清爽的需求占上风,即使我们心中惦记防晒霜要足量使用,涂抹厚度往往也只在 $1.5\text{mg}/\text{cm}^2$ 左右,无法达到防晒霜标识的防晒效果。建议大家可采用小茶匙度量法,脸部使用的防晒霜用量需要半茶匙,可以分两次涂抹,确保足量、均匀。另外,游泳的时间最好选择一早一晚阳光没有那么强烈的时间段,避开正午时间游泳。

功课 2:防余氯

泳池水中含有余氯等对皮肤和头发有害的物质,很容易令染好的头发掉色,发质变得暗黄干枯,皮肤也容易变得粗糙。赵欣欣建议,游泳前先给头发抹点护发素或焗油膏,让头发和水之间增加一层保护

层。护发素、焗油膏中的油脂能在一定程度上隔绝泳池水中的氯,然后佩戴橡胶泳帽。而全身的肌肤可以擦游泳前防护乳,也可以起到隔离余氯的作用,注意要涂抹均匀。

[出泳池后]
功课 1:彻底清洗

从水中起来以后,第一时间冲洗头发并洗澡,把头发和身体上附着的有害化学成分冲洗

干净。可以使用有除氯功效的沐浴露和洗发乳。若头发仍感到干涩,可以适当焗油护理。

功课 2:晒后修复补水

即使你用了防晒霜,在阳光下游泳后,皮肤仍可能有发热的感觉,这时宜在彻底清洗后使用一些矿泉水类舒缓喷雾产品,喷洒或湿敷晒伤处,也可以冰敷,以减轻皮肤的灼热感,并避免积蓄在皮肤中的热量对皮肤造成进一步的伤害。民间的方法如涂芦荟胶、敷青瓜片、西瓜皮等有一定的辅助作用。也可以外敷有修复功能的面膜,如含有 EGF、FGF 成分

的面膜,可促进皮肤表皮的修复。

其次,晒后的皮肤往往会伴随缺水的问题,敷含有胶原蛋白、透明质酸等的面膜,有助于皮肤补充水分,恢复原有的白皙水嫩。白天可擦有修复功能的乳(霜),一些药妆类产品中会有专门针对晒后皮肤修复的产品,对修复晒伤后的皮肤亦有帮助。这期间,外出仍需谨记防晒。



小贴士

“脸基尼”好用吗

之前,网上一组关于青岛大姐头戴另类防晒头套在海水浴场游泳的照片,让“脸基尼”这个词一下子火了起来。今年,淘宝网上也有不少这样的脸基尼在售卖。游泳时出于防晒护肤的考虑戴“脸基尼”好用吗?

有皮肤专业人士经过测试后说,尼龙面料的“脸基尼”有一定在厚度和遮光性,可以阻挡部分紫外线,能够在一定程度上防紫外

线。但戴在头上非常不舒服,弹力面料长时间挤压面部,在皮肤上留下凹痕;鼻子等突出部位因未作特殊裁剪,会非常难受;若是沾水再日晒,长时间保持皮肤高度湿润状态,可能引发急性水合性皮炎、皮肤屏障受损、潮红等问题。皮肤科医生认为除非确有需要,选择防水型广谱防晒霜更舒适。

(陈辉)