

秋日护肤,揪出藏在身边的“小太阳”

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 实习生 刘浩

一提起防晒,大多数人都会首先想到炎炎夏日。殊不知,在这个立冬之际,你陈旧的防晒观也该随着换季刷新了——紫外线这个伤害肌肤的“刽子手”不会因为冬日来临而偃旗息鼓。

然而,除了室外有太阳光照的环境,还有不少地方躲着“小太阳”,暗藏“杀”机呢!看来,美女们不仅要防外,还要时刻留意身边的环境,即使在寒冷的冬季也要将防晒进行到底……

■小测试 >>

这些防晒误区你中枪了吗?

- 1、气温低的冬天与和煦的春秋,紫外线都很少,基本不用防晒。
- 2、今天阴天,就算不涂防晒霜也没问题。
- 3、肌肤一点儿都没晒红,说明没有受损。
- 4、我不容易晒黑,所以也不用防晒。
- 5、最近在长痘,越涂防晒越刺激。

以上任何一条都是我们最常犯的防晒错误。用肉眼来判断阳光的强度和晒伤的程度都是不准确的,紫外线的伤害往往会积少成多。



这些环境,你注意到了吗?

窗边:带着粉饼办公吧

曾有一项著名的研究表明——坐在靠窗位置工作的员工,可能会比他的同事看起来老10岁。看到这,你还有理由偷懒不防晒吗?冬季防晒的那点知识,还是让长沙平和堂商场兰芝专柜美容师田琴来告诉你吧!

“很多美女防晒的重点都在面部,挤出防晒霜简单涂抹抹就算了。”田琴认为,对于长期坐办公室的美眉,室内可见光是防晒重点,所以应集中在上半身的防晒,尤其不要忽略暴露在外的肩颈和手臂。

田琴介绍,颈部是女人最先衰老的部位——血管密集,肤质薄透,连祛皱针都打不进去。所以,颈部防晒是“窗边族”最需要做好的功课。除此之外,伏案的手臂长时间接触日光和灯光的照射,也是“窗边族”的防晒重点。

贴心提示 >>

不爱化浓妆的“窗边族”大可以省掉妆前防晒,因为面部隔离霜或BB霜等产品都会带有防晒功效。而对于肩颈和手臂部位,建议间隔时间补擦防晒产品,脸部则应该使用带PA++值的防晒粉饼,既能防晒又不会毁掉妆容,2~3小时补妆一次。



商场:放支防晒喷雾在包里

“扎根商场的购物狂是少不了在包里塞一支防晒喷雾的。”田琴介绍,大多数人不相信室内紫外线能伤害皮肤的说法,然而国外的美容专家做过无数实验,其中一项针对日光灯、钨丝灯和卤素灯的测试发现,卤素灯会释放全波长紫外线,以距离50厘米为例,一周5个工作日连续照射4小时以上,会达到30%的肌肤致红量,比黄昏的太阳还要厉害。

田琴介绍,卤素灯的紫外线是一种慢性灼伤,会加速肌肤老化松弛、色素沉淀。而一般大型商场光彩照人的镜子前使用的大部分都是卤素灯,所以购物族应该引起注意!

贴心提示 >>

对于长期出没于商场的女性而言,防晒喷雾就是必备的。之所以选择喷雾型防晒产品,因为能快速直接地使用在皮肤上,有效吸收。“购物族”的防晒重点在于脸部,强烈的灯光直接照射在脸上,所以需要一层“防护膜”保护肌肤。建议“购物族”每隔半小时,向脸部喷上防晒喷雾,轻轻拍打至吸收。



家里:备一款PA++的产品

躲进屋里基本等于逃过UVB(中波红斑效应紫外线)的大劫,因为仅有3.5%的UVB能穿透玻璃的阻隔。然而对于长期在家宅着的女性来说,这无疑是个坏消息——因为将有超过85%的穿透力超强的UVA(长波黑斑效应紫外线)肆无忌惮地流窜至室内,其烈度堪比15倍的UVB!

“很少有人在家里装上厚厚的窗帘,用来遮挡光线。所以家里的防晒显得尤为重要。”玫琳凯(中国)化妆品有限公司资深彩妆师陈小浓介绍,亚洲地区的UVA量普遍高于欧洲,同样的季节条件下,亚洲能接收到的UVA照射量是法国巴黎的2.6倍。

贴心提示 >>

在没有厚窗帘遮挡的屋内,肌肤长时间裸露在外,饱受UVA的侵害。而这时,家中必备的PA++防晒产品就派上用场了。建议宅女们在家里使用防晒霜,因为霜比乳更有持久性,而防晒系数至少要达到PA++才能保障肌肤免受UVA的刺激。



厨房:涂抹上隔离防晒乳

“经常下厨房的女性肌肤的保养是很讲究细节的。”陈小浓介绍,厨房里油烟多、火焰强,一来对肌肤肤质有很大的改变,可能会导致肌肤水油不平衡,从而出现长痘、细纹等症状;二来长时间处在热源旁,肌肤也会因自我防卫功能发挥作用而产生黑色素,加上炉具里燃烧的火焰带来的光效应,其对肌肤的刺激绝不亚于紫外线。

贴心提示 >>

爱做饭的都是“黄脸婆”?虽说这说法有一定的科学依据,但我们必须改变这种局面。建议“煮妇”们烹饪前的10分钟,涂抹上带隔离效果的防晒产品,这样有利于隔离油烟,同时防火焰的照射刺激。烹饪完后,应该及时洗脸保湿,为肌肤降温。

车内:选购SPF20以上PA++的防晒霜

尽管是护肤达人,也避免不了白天出门。而出行时,不管是自驾还是搭乘出租车,都别小看穿过车窗进入车内的紫外线。

“车内的紫外线也足够刺激到肌肤。”陈小浓介绍,自驾族的防晒重点在于防“鸳鸯臂”。阳光长时间照射同一只手臂,导致一只手白一只手黑。所以女性开车,车上放置一支防晒霜也是必要的。

贴心提示 >>

马上立冬了,“自驾族”的女性终于可以轻松一小段时间——不用在手臂上涂抹防晒霜。这时的防晒,我们其实就需要注意衣服的材质了,建议选择一件纯棉质地的衣服倒着套在双臂上,纯棉质地的衣服在一定程度上其实就相当于涂了一层SPF15~40的防晒霜。

快扭转你的防晒观念

NO1: 冬季防晒,丢掉那支夏款产品

“不要在冬季外出时,使用夏季用剩的专业防晒霜。”陈小浓介绍,有数据表明,从8摄氏度开始,皮肤表面用来锁住水分的油脂层开始流失,当气温达到0摄氏度时,皮脂腺彻底停止工作。而夏季的防晒霜一般是水分多、油分少的,对油脂分泌已经减少的皮肤很难起到保护作用。所以,只有油性较强的冬季专用防晒产品才是冬季防晒的最佳选择。

NO2: 含防晒功能的日霜代替不了防晒霜

德国权威消费杂志《检测》的专家指出,他们最近做的一项有关含防晒功能日霜的检测显示,标有防晒功能的普通日霜,与专业防晒霜相比,防晒效果并不好,有的甚至连所标SPF(防晒指数)值的一半都达不到。所以,此类日霜更多的功效是防止冬季皮肤皴裂,给皮肤提供营养,而产品设计中运用的防晒技术并不那么“可靠”。

NO3: 夏季重防水,冬季重防冻

“不要忽视冬季防晒霜的防冻效果。”陈小浓介绍,据德国著名旅游杂志《旅游中心》提供的数据,当气温降到5摄氏度时,就可能使皮肤出现冻伤,皮肤容易干燥脱皮,而这时我们就需要一款冬季防晒霜起到双重功效。

■读者互动

推荐粉丝,抢礼物啦

美女们,你是否为秋冬季干燥的发质感到苦恼?是否挑不准一款适合自己的护发产品?本期《今日女报》美容版面送礼物啦——你只需要关注今日女报官方微信,推荐10名粉丝,就可与小编(QQ: 2977794501)联系,获赠一套“多芬洗护三件套产品(营润精油系列精华素、发膜、喷雾)护发产品”。名额有限,先抢先得!

