

全面防晒, 你要撑起各种“保护伞”

今日女报/凤凰网记者李诗韵

很多人都说, 防晒是爱美姑娘的事。其实不然, 从孩子到老年人都应该养成防晒的好习惯。因为过多的阳光照射, 不仅会让面容明显苍老、黝黑, 色斑及皱纹增多, 还会引起皮肤红斑、肿胀、水泡, 久而久之, 甚至会诱发皮肤癌、白内障等疾病。

一次不防, 百次不容。在防晒功课上, 可是谁都不能偷懒的! 当然, 有些人更是需要防晒——本期, 记者特邀医院皮肤科专家, 请她们帮你撑起夏日“保护伞”, 拒绝紫外线。



防晒课堂 有这些特征, 你们更需要防晒

特邀专家: 刘翔(湖南省中医院皮肤科副主任医师)

看到美女不停地涂抹防晒霜, 你可能不理解——花那么多心思, 有必要吗? 肯定是有必要的, 尤其是在炎夏。其实, 平日对紫外线并不敏感的你, 皮肤或许早已受到它的侵害, 出现各种隐性问题。

每个人对紫外线的敏感程度不同, 在同样时长、同样光照强度下出行的人中, 有些只是微微晒黑, 有些却出现了红斑、脱皮等现象。不仅如此, 即使是在同一时间, 在不同的地点, 阳光对皮肤的“杀伤力”也不同。因此, 下面的这些人群, 更需要防晒!

关键词 1: 白皙

皮肤白皙的人是最需要防晒的。因为肤色浅的人对光比较敏感, 更容易晒伤, 这也是黄种人罹患皮肤癌几率较白种人略少的因素之一。

关键词 2: 孩子

很多妈妈只顾着自己防晒美白, 忘了孩子其实更需要防晒。儿童期是对紫外线最敏感的时期, 因为孩子的皮肤、眼睛组织都比较脆弱, 再加之他们户外活动较多, 一年之中暴露于阳光下的时间是成年人的两倍以上, 所以更要做好防晒工作。

关键词 3: 泛红

生活中, 我们总能看到容易晒红的人, 她们的皮肤一旦暴露在阳光下, 就容易出现脱皮、红肿、起水泡等问题, 这说明皮肤对光敏感, 需要加强防晒。

关键词 4: 服药

欧美医学研究报告曾发现, 服用抗生素、利尿剂、非类固醇消炎止痛药、口服避孕药、降压药等, 也会让皮肤对光较敏感, 所以若服用药物后, 一定要加倍防晒。



全面防晒, 别忘了这些肌肤

特邀专家: 田立红(长沙市中心医院皮肤科副主任医师)

大太阳下, 人们忙着护好脸蛋, 却使某些身体部位成为被遗忘的角落, 造成肌肤颜色不均衡, 既影响美观, 也会引起一些健康问题。

耳朵防晒: 帽子来帮忙

曾刊登在美国加州大学旧金山分校医学院一项研究发现, 耳朵是基底细胞癌第三大频发部位, 而基底细胞癌占非恶性皮肤癌病例的 80%。所以, 在面部防晒的同时, 别忘了耳朵肌肤。除了涂抹防晒霜, 我们可以用一顶帽子来抵挡紫外线。

头皮防晒: 频用精华素

夏日脱发是很多女性困扰已久的“顽疾”, 然而头皮受伤是主因, 紫外线则是最大凶手。因此, 头发防晒刻不容缓, 我们只需要在每次洗头时, 加入一些精华

素, 让头皮吸收更多营养, 它就能“增强免疫力”, 抵挡紫外线侵害。

嘴唇防晒: 带上护唇膏

嘴唇没有角质层的保护, 容易被晒伤, 尤其是下嘴唇, 发生皮肤癌的危险是上嘴唇的 12 倍。所以, 嘴唇防晒最理想的是使用保湿度高、脂质充分和紫外线防护效果佳的润唇膏。

眼睑防晒: 涂防晒眼霜

眼皮相对较薄嫩, 是皱纹产生的“原始地”, 而被晒伤后, 更容易加快皱纹的早生。日常护肤中, 防晒霜都会避开眼部, 而美国《消费者报告》杂志曾建议, 我们每隔一段时间就该用具有防晒功效的眼霜涂抹眼睑, 避免长皱纹。

专家帮帮忙 >>

●看影子判断阳光强度

很多女性都知道要防晒, 但不知道究竟何时防晒、如何做好防晒。尽管防紫外线产品日新月异, 但仍无法完全阻隔紫外线对我们的侵害。刘翔提醒, 日常生活中, 第一线的抗紫外线措施, 就是避免 10 时到 14 时期间外出暴晒, 如果外出也尽量多走阴凉处。

刘翔说, 学会通过影子来判断阳光强度, 也能更好地做足防晒功课。当你在户外时, 如果影子比自己的身高短, 颜色较深, 表明此刻紫外线强烈, 应尽快找阴凉处躲避。同时, 要及时给肌肤补上防晒产品。

此外, 刘翔提醒, 外出前最好查看紫外线指数预报, 如果紫外线指数为 5 以上, 表示中度紫外线, 待在太阳下 30 分钟就会受伤。

●防晒装备大比拼

提到防晒, 我们都会想到防晒霜、遮阳伞以及近几年开始流行的高科技防晒衣。这些防晒装备的效果究竟孰优孰劣? 又该如何挑选和使用?

●挑选防晒霜:

上班族选 SPF15、PA +, 户外族选 SPF30、PA ++

最好养成一年四季涂抹防晒霜的习惯。即使用了遮阳伞、穿了防晒衣, 也不能省略抹防晒霜这一步骤。一般来说, 上班族选择防晒指数 SPF15、PA + 的产品就够了。如果要在夏季 10 时到 14 时外出, 应选用 SPF30、PA ++ 以上, 最好带有防水功效的防晒霜, 每 2~3 小时补涂一次。防晒指数越高, 保护越大。但并非数值越高就越好, 因为防晒指数越高的产品通透性也越差, 会妨碍皮肤的正常分泌与呼吸, 增加皮肤刺激或过敏的机会。

●挑选遮阳伞: 颜色、布料、指数都是关键

一般来说, 在抵抗紫外线的能力方面, 遮阳伞优于防晒服, 防晒服优于防晒披肩。所以, 挑选遮阳伞主要看防护指数, 只有 UPF 大于 40, 且 UVA 透过率小于 5% 时, 才能称为防紫外线产品。此外, 伞面颜色越深、越厚、越密实, 防紫外线效果越好。相对

于棉、丝、尼龙等面料, 涤纶更防晒。要想知道遮阳伞的防晒效果, 不妨到太阳下试一试。影子越深, 防晒效果越好。

●挑选防晒衣: 最好穿深色

外出时, 如果没有遮阳伞, 最好能穿深色长衣长裤。美国“好管家”研究所纺织部对市场上的夏装进行了检测, 发现深色衣服有更强的防晒能力。而市场上正规的防晒衣中, 要选购注明服装材质、防晒指数的产品。一般来说, 面料中腈纶含量越高, UPF 指数越高, 防晒性能越好。

此外, 墨镜和遮阳帽也是必备的防晒用品。灰色系的镜片防晒护眼效果最好。帽子能遮盖的面积越大, 防晒效果越好。

●挑选防晒食物: 量比质更重要

说到防晒, 更多人相信“外用”, 不信“内服”。其实, 多吃一些食物, 对防晒大有作用。绿茶中含有的茶多酚, 具有抗氧化的作用, 其中所含有的物质能够让导致皮肤被晒伤、粗糙、松弛的过氧化物减少约三分之一; 番茄含有的番茄红素是很好的抗氧化剂, 每天平均摄入 16 毫克的番茄红素也能够将皮肤晒伤的危险性下降 40%。除了多吃防晒食物之外, 还应注意少吃感光食物(例如香菜、小白菜、芥菜、菠菜等), 避免肌肤晒后出现黑斑等。

●挑选晒后修复方法: 冰敷最有效

当皮肤有灼痛感, 出现红斑、脱皮甚至水泡, 说明你被晒伤了。而晒伤后最快速有效的修复办法是冰敷。可以先用冷水冲洗晒伤处, 然后用毛巾包裹冰块敷在晒伤部位, 直到皮肤感觉舒服为止。



教你做天然美女

免费征集万名体验者

近日, 一种名叫“AIER(爱尔)”的女性排毒养颜产品风靡我国。它能够由内到外全面调理女性功能, 让衰老的容颜恢复青春的弹性! 让女人的私处远离妇科病, 恢复少女般的紧致! 现在, 您只需拨打一个电话或发送短信, 即可申请体验名额, 先到先得。

身体变紧致, 越来越自信!
长沙 30 岁的张女士说: “生完孩子后, 身体变松弛了, 自从使用了 AIER, 身体逐渐恢复紧致, 我越来越自信, 老公也更加宠爱我了!”



女人四十岁, 长的像 20 岁!
株洲市 40 岁的林女士说: “看着镜子里越来越老的那张脸, 我的自信心降到了冰点! 专家推荐我使用 AIER, 效果真的不错, 皮肤上的黄褐斑、鱼尾纹什么的都消失了, 身材也变得前凸后翘。”

妇科病好了, 更年期症状消失!
湘潭市 50 岁的方太太说: “我有多年的妇科病, 脾气也很暴躁。自从使用 AIER, 妇科病好了, 更年期的各种症状也减轻了, 不再烦躁失眠。到了这个年龄, 我的月经不仅没停, 而且还很规律。前几天我做了一次妇科检查, 医生一直夸我的卵巢就像年轻人一样!”

现在每天前 50 名可以通过以下两种方式加入 AIER 体验队伍: ①是拨打女性关爱热线 4007700771; ②是编辑短信地址和姓名 +JR 发送至 13338280511