

夏天才防晒？中心医院专家说，不怕晒老可以随便晒！

原创 中心医院

2023-03-03原文



俗话说说的

“少壮不**防晒**，老大徒伤悲”

真不是吓你的！

为什么要防晒?

防晒的重要性

让我们皮肤晒黑晒伤的，并不是肉眼可见地阳光，而是看不到的紫外线，人体的衰老70%来自紫外线的照射。

防晒的重要性

 变黑

 长斑

 衰老

 长皱纹

 晒伤

 肌肤敏感

 毛孔粗大

 松弛下垂

紫外线是一种电磁波，只要有太阳就有紫外线（包括阴天下雨），紫外线不仅会让我们**变黑、变老**，甚至还会引发皮肤过敏，导致皮肤出现红斑、水肿等不同程度的炎症。



你会感谢现在的自己

依据紫外线自身波长的不同，可分为三个区域：即短波紫外线（UVC）、中波紫外线（UVB）和长波紫外线（UVA）。其中UVA和UVB对人体具有“杀伤力”。



**一白遮三丑？
我又不丑要那么白爪子**

什么是UVA？

UVA是令皮肤提前衰老的最主要原因，可穿透真皮层，使皮肤晒黑，并导致脂质和胶原蛋白受损，引起皮肤的光老化甚至皮肤癌。

什么是UVB？

UVB可到达真皮层，使皮肤被晒伤，引起皮肤脱皮、红斑、晒黑等现象，但它可被玻璃、遮阳伞、衣服等阻隔。



适当的紫外线有助于身体血液循环，有利于维他命D合成和杀菌作用。但是，紫外线照射过量会伤害皮肤！

01

色素性疾病

过度受到紫外线时，会损伤皮肤细胞DNA，皮肤细胞分泌毒性物质，导致过敏、皮肤烧伤等异常；容易产生黑色素，增加黑痣、老年斑等色素疾病，严重的话会变成色素性皮肤病。



促使细纹产生

20岁以后，维持皮肤弹力的胶原蛋白每年减少1%，过度受到太阳辐射的话，厚厚的弹性膜倒塌，向上的皮肤弹性惯性变成向下的，皮肤弹性下降松弛，产生细纹、皱纹。



科学防晒有一个ABC法则——

避免晒（Avoid）；

用衣、帽、伞遮挡（Block）；

防晒霜（Cream）。

防晒效果：A>B>C



带防晒面罩的第一天 被N个人问蜂蜜咋个卖?

那么.....知识点来了
防晒霜怎么选、怎么抹?
你选对了, 抹对了吗?

防晒霜怎么选？



防晒系数

各种防晒霜的包装上都会印有SPF和PA，很多人觉得SPF越高证明防晒效果越好，其实不完全正确。



SPF即防晒指数，又叫防晒系数，指防晒霜防护紫外线UVB的能力。SPF后面的数字和涂抹本产品在日晒下的安全时间有关。

（我们以SPF20为例，日晒下的安全时间就是 $20 \times 15 = 300$ 分钟，以此类推。）

PA是指防晒霜防护紫外线UVA的能力。一个+号可以防护2-4小时，以此类推。



防晒系数过高的产品，相对而言质地也会比较油腻、厚重，容易产生阻塞毛孔的现象，甚至滋生暗疮和粉刺。一些高系数防晒品，在经过长波紫外线的照射下，吸收热能后，多半会转换成其它物质，导致肌肤出现过敏的现象。

根据皮肤科专家的研究，最适当的防晒系数是介于SPF15~30之间即可，一般来说，SPF15的产品能够阻挡93.3%的UVB，而SPF30的防晒系数则就可以抵挡96.6%的UVB了呢。

此外，在挑选防晒产品时，除了考虑防晒系数之外，不妨多看看它附属的成份，或者先试用看看。



防晒霜

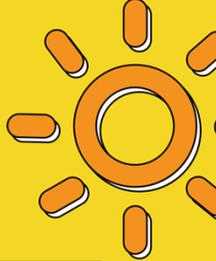


到底要怎么抹?



防晒霜啥时候抹最好?

在护肤的最后一步，化妆的前一步。



如何涂抹防晒霜?

- (1) 取硬币大小防晒霜。
- (2) 沿着皮肤由内向外把防晒霜涂开。
- (3) 一个方向涂抹，千万不要来回揉搓，会破坏防晒膜。
- (4) 静待15-20分钟成膜后才能出门，时间不够效果会受影响。
- (5) 3-5小时补涂一次，防晒霜需要涂一定的厚度才能达到最佳防晒功效。

涂防晒霜，一定要牢记这“3不要”

- (1) 不要只在晴天涂防晒霜 一年四季都要涂防晒霜，阴天雨天也需要涂，研究表明阴天的紫外线也很强。
- (2) 不要等出门才涂防晒霜 需要在出门前30分钟内涂好防晒霜，因为防晒霜需要一定的成膜时间，时间不到效果会比较差。
- (3) 不要随便选择防晒产品，根据季节选择不同的季节，要选择不同的防晒产品，夏季紫外线更强，需要选择防晒值稍高的防晒产品。

晒后护肤必修课

- (1) 及时降温：用凉水清洗皮肤，需要注意的是使用凉水而不是冰水哦。
- (2) 补水保湿：做一个湿敷来保湿，使被刺激的肌肤镇定下来。
- (3) 修复：肌肤退红后，再使用晒后修护面膜和精华类。
- (4) 美白：在皮肤稳定后再解决变黑的问题。

养儿不一定防老，但防晒肯定防老

防晒做得好，她老你不老！

进入春天

小攀攀的太阳越来越猛烈啦

小仙女们的防晒功课可要做足哦



才

短

短

几

天

图片已经摄图网授权

文章作者



卜海燕

护师

毕业于泸州医学院护理专业，有着扎实的理论基础及临床经验。擅长各类皮肤疾病的护理、烧伤重症的护理以及核素治疗的护理。



健康咨询
一手掌握

视频号 公众号

攀枝花市中心医院
panzhihua central Hospital

诚信 仁爱 敬业 创新

The banner features a teal background with a hand holding a smartphone displaying a red cross. Surrounding the phone are icons for a thermometer, a pill, a first aid kit, a bottle, and a bandage. Two QR codes are provided for the hospital's WeChat video channel and public account. The hospital's name and logo are at the bottom left, and its motto is at the bottom right.

精选留言

暂无...