

气温低至零下,阳光躲躲藏藏,很多女性都把防晒产品收纳起来,一门心思地给皮肤进行补水和保湿。不过,皮肤专家提醒,光照会加速皮肤老化,即便在冬天也要注意防晒。

现代快报记者 马晶晶 周青 王苏颖

光会加速 肌肤老化?

“如果您的面部皮肤状态比同龄人看上去要老,缺乏弹性、质地粗糙、干燥变薄,提前长出了老人斑或是原有的雀斑、黄褐斑等斑点颜色加深,那您就要注意了,这很可能是光老化造成皮肤早衰的征兆。”中华医学会医疗美容分会会员、光尔美皮肤美容中心主任张艳玲表示,“光老化”是相对于“自然老化”而提出的概念,现在开始被越来越多的人所熟知。

但光真的会加速肌肤的老化吗?江苏省中西医结合医院皮肤科副主任医师朱黎明对此说法表示肯定,“举个简单的例子,农村常年在地里干活的人与城市里坐办公室的人相比,同样的年龄,肌肤往往会更显老,很大部分就跟光老化有关。”朱医师表示。

记者翻阅相关资料了解到,阳光中的紫外线为不可见光,其中UVA区(长波紫外线)占10%~20%,它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。其作用缓慢持久,具有累积性,故被称为“年龄紫外线”,不受窗户、遮阳伞等的阻挡,即使阴天下雨也如此。

冬天护肤 勿忘防晒

“预防光老化的关键就在于防晒,如果皮肤被太阳晒多了,会引起弹性组织减少或变形,首先表现出来的就是色素异常和紊乱,很多长斑严重的女性,都是由于平时的防晒工作没有做好。”张主任提醒大家,即使在冬天,爱美女性们也要注意防晒,建议选择SPF值在20左右的隔离防晒产品。冬天的阳光很温暖,适度沐浴一下阳光是有益于身体健康的,但是如果长时间暴露在户外,光照过度,紫外线对皮肤会具有一定的杀伤力。一旦过早出现老化性的改变,应该进行修复性的治疗,而且越早治疗越好。

有说法称,不能使用夏天用剩下来的防晒霜,否则效果会打折扣,果真如此?朱医师称,这有一定的道理,“我们一般会建议用于脸上的东西,应该当年用当年了,最好不过夏天,特别是敏感性肌肤,更要注意这一点,除非有确定能保质保存的方式。”难道过夏的防晒霜只能丢弃?朱医师建议,可以用来擦手擦脚,也不会浪费。

冷成这样 还要防晒

相关链接:

如何挑选防晒产品?

防晒产品看着不起眼,挑选起来却大有学问。朱医师特意为大家详细解读了防晒霜:“除了我们知道的SPF,还有PA,在选择防晒产品的时候两者都要兼顾。”SPF是指防护UVB防晒系数,PA是指UVA防护等级,UVB容易使皮肤发红,UVA容易使皮肤晒黑。不同数值的防晒产品提示了防晒的时间长短,例如,SPF15,表示该涂防晒产品抵挡紫外线的时间是不涂时的15倍。太阳光下:15分钟×SPF15=225分钟(3.8h),涂抹SPF15的防晒产品在正常情况下防晒时间为3.8h。PA+提示防晒时间约为4h,等级越高说明防UVA效果越好。

那么,防晒产品的SPF越高越好吗?朱医师认为,的确是SPF指数越高,防晒效果就越好。但如果防晒指数过高,反而容易刺激皮肤。不同的场所我们可以选择不同的防晒指数,既可以防护皮肤,又不轻易刺激皮肤,如上班,用SPF8-SPF12,PA+就行了;户外可选择SPF15-SPF20,PA++的产品;去海滩或雪山则可选择SPF20-SPF30,PA+++的产品。

时尚
红
颜
评选系列报道之5

传递美丽 邂逅更美的你

作为第六届《现代快报》时尚红颜榜评选的互动环节,“美丽传递”这一话题推出半个月以来,已经吸引了近千名爱美女性参与讨论。在这些“美丽传递”的分享中,我们惊喜地看到,美容已经为越来越多的人带来了快乐和享受。

“走进美容院,舒缓的音响,唯美的玫瑰浴,熟练的按摩手法,温馨的话语,不一会儿就打造了一个更美的我!”网友“跳动”这样描述她做玫瑰SPA的愉悦与轻松。“小小琪她妈”则分享了她在美容院的趣事,她说“一次陪朋友去美容院做身体按摩,我这人特别怕痒,按摩师一按我就笑个不停,按摩师很无奈,然后也跟着乐,整个过程就听我俩傻乐。”网友“青苹果0313”好心告诉大家,冬天来了,每天早上一杯红枣枸杞生姜糖茶,既美容养颜,又不用担心手脚冰凉。

12月23日(下周二),我们将根据网友们的推荐以及这一年来我们对南京美容市场的专业考察,评选出2014年《现代快报》时尚红颜榜“2014年度南京美容行业推动力人物、2014年度南京美容行业最佳雇主、2014年度江苏美眼行业领导品牌、2014年度最受消费者信赖的全国丰胸美胸连锁品牌、2014年度专业抗衰实力品牌、2014年度最具口碑整形领导品牌、2014年度最具国际影响力的中国美容品牌、2014年度整形技术领导品牌”等二十多项大奖。这些奖项最终将花落谁家,大家拭目以待!

现代快报记者 周青