

90%以上的 皱纹和色斑 都是阳光惹的祸?

学会“光防护”,做好防晒是关键!

夏天到了,你做好准备了吗?炎炎夏日,强烈的阳光迅速损伤着我们的皮肤,加速着肌肤衰老,学会如何防晒显得尤为重要,防晒防什么?防晒霜怎么选……近日,江苏省中医院皮肤专家来支招,告诉大家防晒的秘诀。

通讯员 施建新 麻云 现代快报+/ZAKER南京记者 安莹

90%以上的皱纹和色斑都是阳光惹的祸

相关数据显示,我国抗衰老化妆品份额占比23%左右,已成为化妆品第一大品类。人体肌肤衰老大致可划分为内源性衰老和外源性衰老,前者属于自然衰老状况,由疾病、饮食、生活习惯等影响下引发变化;后者则是由紫外线辐射、风吹日晒、吸烟及接触

有害化学物质等环境因素导致的衰老,其中就包括所谓的“光老化”。

皮肤超过90%的皱纹以及近乎100%的色素斑改变都是由阳光引起的,而良好的防晒保护可以预防皮肤光损伤,减缓衰老,这也是护肤中性价比较高的办法。

防晒到底防的是啥

阳光对人体皮肤的伤害主要来自紫外线,根据生物效应的不同,可将紫外线按照波长划分为四个波段:

1.UVA波段,又称“长波黑斑效应紫外线”。它有很强的穿透力,可穿透大部分透明的玻璃以及塑料。日光中含有的长波紫外线有超过98%能穿透臭氧层和云层到达地球表面,UVA可直达肌肤的真皮层,破坏弹性纤维和胶原蛋白纤维,将我们的皮肤晒黑。

2.UVB波段,又称“中波红斑效应紫外线”。中等穿透力,它的波长较短的部分会被透明玻璃吸收,日光中含有的中波紫外线大部分被臭氧层所吸收,只有不足

2%能到达地球表面,在午后会特别强烈。

3.UVC波段,又称“短波灭菌紫外线”。它的穿透能力相对较弱,无法穿透大部分的透明玻璃及塑料。日光中含有的短波紫外线几乎能被臭氧层吸收。

4.UVD波段,又称“真空紫外线”。

紫外线几乎可以损伤细胞的所有部分,尤其是DNA,造成皮肤光损伤,引起各种衰老症状,尤其是面部、脖子、手和前臂等经常暴露在阳光下的部位,更容易出现诸如色斑(雀斑、晒斑、黄褐斑等)、皱纹增多、皮肤松弛、弹性减退、肤色不均等皮肤衰老问题。

阳光虽好,但要注意防晒

1.最好的防晒就是不去晒,炎热高温的夏季尽量减少室外活动。

2.遮挡性防晒。如果不是长时间的户外活动,可以选择如墨镜、帽子、口罩、伞以及长衣裤等很好的硬防晒装备。伞是很多人喜欢的防晒工具,一把普通的雨伞其实就可以阻隔85%以上的紫外线,比防晒霜的防晒能力更强,而且密封性好,如果内里为黑色的防晒伞还可以阻挡地面反射的紫外线,能够起到更好的防晒效果。

3.防晒霜。如果需要外出时

间地逛街、旅游等户外活动,适当涂一些防晒霜,不仅防晒,活动起来也会更加方便。据美国皮肤病学会的建议,每2小时需重新涂抹一次防晒霜,实际上,大家要做到这一点比较困难,如果不是在户外运动、旅行的情况下,不需要每2小时使用一次,早晨出门前15分钟使用一次,中午补用一次,下午回家前使用第三次即可。如果是在户外有日晒的情况,不仅需要每2小时重新涂抹,还建议通过戴帽子、穿长袖衣服、裤子的方式增强防晒能力。

防晒霜要怎么选

选择防晒霜至少需要知道两大知识点:1.SPF值、PA值是什么意思?2.物理防晒还是化学防晒?

“SPF”表示UVB防晒指数,表示防晒品对UVB的遮蔽率和遮蔽时间。假设紫外线的强度不会因时间改变,一个没有任何防晒措施的人待在阳光下20分钟后皮肤会变红,采用SPF15的防晒品时,表示可延长15倍的时间,即在300分钟后皮肤才会被晒红;SPF30的防晒品可阻挡93%左右的UVB;SPF50防晒品可以阻挡96%—98%的UVB。

SPF是防止皮肤晒红的能力,但并不是防晒指数越高越好,要达到SPF50的防晒效果,那么防晒品中加入的防晒成分就会更多,这就意味着对皮肤的刺激也更大,而且也没有防晒霜能达到100%的防晒能力,哪怕防晒系数SPF高达50,仍有3%的紫外线能够穿透你的皮肤。所以正常情况下,春夏季选择SPF30防晒品,冬季选择SPF15防晒品即可。

“PA”表示UVA防晒指数,一般情况下,1.“PA+”:抗晒,防护UVA2—4小时;2.“PA++”:非常抗晒,防护UVA4—8小时;3.“PA+++”:超级抗晒,防护UVA8小时以上。

其中一个“+”相当于延长2—4倍晒黑时间,也有些防晒产品用星星符号表示PA,星星符号越多,表明防晒效果越好。PA是防止皮肤晒黑的能力,正常情况下,春夏季选择PA+++的防晒品,冬季选择PA+的防晒品即可。

从防晒原理上来分,防晒霜大致可分为:物理防晒和化学防晒。物理类防晒霜容易在皮肤上沉积比较厚的白色层,影响皮脂腺和汗腺的分泌,用起来比较油腻厚重;化学类防晒霜较轻薄、透气,但光稳定性不太好,需要经常补涂,且对皮肤会有一定的刺激性。所以,为了中和这两种防晒方式,目前市场上大多数的防晒霜都属于物化结合的防晒霜,建议大家根据自己的肤质选择合适的防晒霜。

冬天阴天、车内室内也要防晒

很多人觉得只有夏天需要防晒,其实冬天也很有必要,不仅如此,车内、室内和阴天也需要防晒。因为普通云层只能减弱紫外线强度的20%—40%,玻璃只能阻隔UVB,无论云层还是玻璃,都无法阻隔UVA,一般建议您每天都不要防晒。

普通防晒霜:像化学防晒剂那

样的普通成分,用洗面奶就可以洗干净,并不残留有害成分在脸上。

防水型防晒霜:如果防晒霜上注明了是防水性的,那么就一定需要卸妆产品卸干净。自己可抹些防晒霜在手背上,洒点水,看看水在手背上是否能滚动,如果水珠能滚动,则说明防晒霜有较好的防水性能,那这种防晒霜则需要卸妆。

