

乐活时代 LOHAS

和煦春风渐行渐远,骄阳盛夏将如约而至,阳光与我们展开一次又一次亲密接触,防晒成了爱女性不可回避的话题,太阳的曝晒会形成色斑、皱纹、皮肤松弛,然而这些仅仅是肉眼所能见到的。事实上,它还会对细胞与基因造成一定程度的破坏,所以在夏天,防晒功课一定要做好。



做好防晒功课,白皙一整夏

人受晒“资本”约5000小时

成年人的黑色素瘤大多起因于儿时受到的暴晒,6个月的婴儿不能进行海滨浴,7岁前的幼儿要穿上T恤衫,戴上遮阳帽,并涂抹儿童用防晒霜,夏季中午12点至下午2点尽可能不出。

据资料显示,普通人晒5000小时才可能引起皮肤癌,但这个日晒时间不仅是指夏季阳光的暴晒,也包括日常所有与阳光的接触。因此,日晒次数较多,扣分越多,当5000小时都扣完了,把皮肤暴露在阳光下就非常危险了。

晒伤并非阳光的唯一伤害

众所周知,太阳的曝晒会形成色斑、皱纹、皮肤松弛,然而这些仅仅是我们肉眼所能见到的。事实上,它还会对细胞与基因造成一定程度的破坏,有些细胞当场被杀死,而有些受伤的细胞则会释放出一种化学物质,刺激毛细血管,造成其破裂,也就是通常意义上说的晒红。尤其是UVA能渗透皮肤,破坏DNA,使皮肤失去弹性,严重的还会引起皮肤癌。此外,紫外线是不会发热的,如在海边、爬山或滑沙时,你越觉得凉爽,紫外线其实也越强。

物理防护:遮阳伞、长袖衣

夏日里,一定的遮挡可以防止我们晒黑、晒伤。因此,如果夏天出门时一定要打伞、戴遮阳帽或者穿长袖衣服等防护措施,这是非常有效、成本又低的物理防护方法,即使在多云天气也不例外。穿短裙,腿部容易被直射及反射的紫外线伤害,我们更应注意。

此外,遮阳伞必须是防UV的,且不要选择晴雨两用的伞,因为伞的防晒功效大多依靠防晒涂层,如果再做雨伞的话,往往容易把防晒涂层冲刷掉,起不到防晒作用。

五大水果:由内而外助美白

番茄

番茄是最好的防晒食物,富含抗氧化剂番茄红素,每天摄入16毫克番茄红素可将晒伤的危险系数下降40%。而且,番茄煮熟后比生吃效果更好。



西瓜

吃西瓜不同于喝水或饮料,它对人体不仅仅是水分的补充。西瓜汁中含有多种有益健康和美容的化学成分,如能促进皮肤生理活性的氨基酸。这些成分易被皮肤吸收,对面部皮肤的滋润、营养、防晒、增白效果较好。



柠檬

柠檬含有丰富的维生素C,能够促进新陈代谢、延缓衰老、美白淡斑、收细毛孔、软化角质层,对皮肤有很强的护理作用,同时还能增强皮肤的抗晒能力。



橙子

橙子含有大量维生素C和胡萝卜素,可以抑制致癌物质的形成,还能软化和保护血管,促进血液循环,降低胆固醇和血脂。研究显示,每天喝3杯橙汁可以增加体内高密度脂蛋白(HDL)的含量,从而降低患心脏病的可能,橙汁内含有一种特定的化学成分即类黄酮和柠檬素,可以促进HDL增加,并运送低密度脂蛋白(LDL)到体外。



猕猴桃

猕猴桃是一种营养价值极高的水果,其可溶性固形物含量为20%,含亮氨酸、苯丙氨酸、异亮氨酸、酪氨酸、缬氨酸、丙氨酸等十多种氨基酸,含有丰富的矿物质,每100克果肉含钙27毫克,磷26毫克,铁1.2毫克,还含有胡萝卜素和多种维生素,其中维生素C的含量达100毫克(每百克果肉中)以上,有的品种高达300毫克以上,是柑桔的5-10倍,苹果等水果的15-30倍,因而被誉为“水果之王”。



防晒霜是必备利器,如何选择有讲究

出门前涂抹防晒霜对皮肤进行防护非常重要。日常护理、外出购物、逛街可选用SPF5-8的防晒用品,外出游玩时可选用SPF10-15的防晒用品。游泳或做日光浴时用SPF20-30的防水性防晒用品。当照射时间超过有效防晒时间应及时补充涂抹。

虽然SPF30防晒霜阻隔紫外线的能力大于SPF15防晒霜,但这并不意味着SPF30防晒霜可以阻隔两倍的紫外线。如果SPF15能阻隔94%的紫外线,那么SPF30的防晒霜则能阻隔97%的紫外线。当然,不管是哪一种防晒霜,都应该每隔2到3个小时重新涂抹一次。

而且事实上,50%的紫外线都能透过遮阳伞,它只能隔离会让人产生灼热感的UVA,而UVB却能毫无困难地穿透遮阳伞。

UVB可以使皮肤在短时间内晒伤、晒红(对一般人来说是25分钟左右),现在市场上绝大多数防晒用品是UVB型的,SPF就是对UVB防护能力的标志。

UVA则是可怕的阳光杀手,它波长比较长,穿透能力强的本领,可以穿透皮肤表层,深入真皮以下组织,破坏胶原蛋白、弹性纤维组织等皮肤内部的微细结构,产生皱纹和幼纹,令皮肤松弛衰老。这在医学上称之为光致老化。

阳光里紫外线的能量分布中,UVA是UVB的15倍,是令皮肤晒黑的主要原因。它能使皮肤里结合水的透明质酸含量减少,令皮肤干燥,加速黑色素形成,使肤色变黑,同时也是引起皮肤癌的重要原因。

人们发现一般强度的阳光UVA照射在皮肤上,约经过2-4小时,皮肤就会出现比较稳定的黑化,学术上称“持续型即时黑化”。

所谓SPF值是指产品防护UVB的能力,也就是防止皮肤晒红晒伤的能力。一般地说,人的皮肤在日光直射下产生红斑的时间是20-25分钟,如果一瓶防晒乳的SPF值为8,用它涂敷一次,对皮肤的防护时间就是20(25)×8=160(200)分钟左右。具体可以参考下表:

SPF值使用条件

- 2-8 冬日阳光,春秋早晚阳光和阴雨天
- 9-20 夏日早晚和中等强度阳光
- 21-30 户外工作、旅游、夏日强烈阳光
- 大于30 特定环境下(如高原),强烈阳光照射

防晒品包装上除了标志SPF值以外,经常可以发现“PA+”的字样,它们表示产品防护UVA的能力,也就是防止晒黑的能力。PA值指数对应代表的含义如下:

- PA值有效防护时间
- PA+ 大约4小时
- PA++ 大约8小时
- PA+++ 超强防护