

# S unscreen 360度“防晒经”

每个爱美的女生身边都有个神神叨叨说防晒是多么重要的朋友，也会有个朋友嫌防晒又油又腻打死也不用。这就是让人又爱又恨的防晒，这就是让人又喜又忧的夏日。阳光、沙滩，还有那晒伤了一年都白不回来的心啊！

■ 文 | 李连幸 ■ 图 | 资料

薇姿水盈清爽防晒露

印象之美 集中护理雪肤净润防晒乳



悦木之源白毫银针隔离防晒霜

## 对策：认识UV爱上防晒

如果美容、护肤是你的爱好，你一定能对UVA、UVB、UVC如数家珍：UVC被臭氧层过滤，无法达到地球；少量的UVB能穿透臭氧层到达地面，短时间内使肌肤表皮晒伤，但大部分情况下它会被玻璃、水泥等阻隔。UVA则是紫外线中对皮肤伤害最大的，能穿透玻璃、钢筋水泥等，它会直接穿透表皮层、真皮层到达皮下组织，破坏弹性纤维组织和胶原蛋白，使肌肤无法得到“支撑”，由此产生松弛、皱纹、斑点等一系列的老化问题。

正是由于UVA的无处不在，才会有护肤达人们的高声疾呼“防晒比什么都重要”。但并非使用了防晒产品就不会被晒黑了，这是误区！防晒产品只是帮助肌肤免于被晒伤，免于UVA、UVB结合深入肌肤细胞，使黑色素过度产生，并增加皮肤细胞癌变的概率。通俗地说，用了防晒，即使晒黑，美白回来也比较容易。

一般早晚通勤的白领，并不需要“严格”按照“至少反涂抹两遍防晒”的要求，也不需要每隔2小时就补擦一次，只需保证防晒霜能够涂抹到每寸肌肤即可，大约用量在1元硬币大小。在防晒指数的选择上，以SPF15~20为宜。

但是，如果你的工作是长期暴露在毒辣辣的阳光下，抑或是去海边、沙滩度假，那防晒必须彻底。很多人在短短的时间内就被晒红、晒伤，这就是UVB造成的恶果。B表示“晒伤”（Burning），UVB让皮肤立刻发红、变黑、出现斑点，并失去水分。因此，这时防晒霜的涂抹就需按高标准、严要求执行：脸部肌肤至少反复涂抹两遍，每遍使用量为1元硬币大小；身体防晒可以用简单的防晒喷雾，喷至液体沿手臂滴下，然后均匀涂抹。如果持续保持几小时都在太阳底下，那么2小时补擦一次防晒是绝对没有错的。

## 数字：读懂神秘防晒指数

防晒产品上标注的SPF值是指它对UVB的防护能力。我们正常的皮肤暴露在阳光下10~15分钟便会泛红，继续暴晒就会晒伤。“15分钟”就被称作“最低红斑剂量”，以它为基数乘以SPF值即为该防晒产品所能确保肌肤不受UVB伤害的时间。例如SPF10的产品，能确保肌肤在“15分钟×10=150分钟”内不受UVB的伤害。而这些公式和数字所确保的功效，都需要在一个前提下才能实现，即涂抹“1元硬币”的量。

“1元硬币”这只是个形象的比方，根据FDA（美国食品和药物管理局）标准防晒霜涂层厚度，每平方厘米的肌肤应涂2毫克的防晒霜。大致上相当于一张脸涂1.2克，即1元硬币大小。如果没有达到这个量，那么，防晒的时间、功效就会大打折扣。

但这并不代表所用防晒产品的防晒系数越高越好。有人做过统计，SPF8能防护88%的UVB，SPF15能防护94%的UVB，SPF30能防护97%的UVB，SPF50能防护98%的UVB……可见，在SPF8~SPF30范围内的防晒产品才是我们日常选择中最为有效的。系数越高，所含有物理或化学防晒剂就越多，对皮肤的刺激也相对较大一些，容易堵塞毛孔，甚至滋生暗疮和粉刺。

FANCL防晒隔离露 30号

兰蔻金纯卓颜防晒乳

艾诗缇焕颜隔离霜

雅漾清爽防晒喷雾SPF30+



雅呵雅 丝睿舒滑防晒液