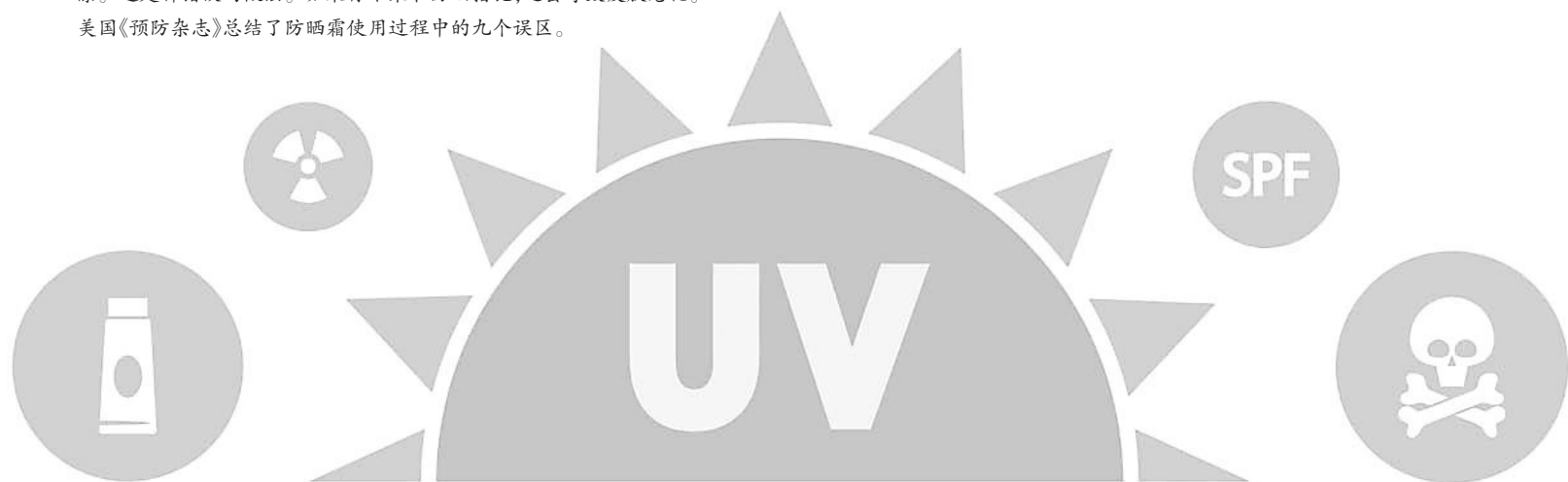


虽然雨水频繁造访,但也别低估了户外紫外线的杀伤力。它不仅是导致皮肤老化的幕后黑手,还可以让人患致命皮肤癌的几率升高。所以,防晒霜得用起来。

然而,美国皮肤病学会最近对1000名美国成年人进行的调查发现,虽然80%的受访者认为自己应该每两小时涂抹一次防晒霜,但实际只有33%的人能做到。此外,42%的人根本不重新涂防晒霜,或者只有在皮肤被弄湿时才再涂。这是种错误的做法。如果你不采取防晒措施,还会导致皮肤老化。

美国《预防杂志》总结了防晒霜使用过程中的九个误区。



# 这9个误区 是你防晒路上的绊脚石

## 误区一

### 防晒系数越高 保持的时间越长

不论防晒霜的防晒系数是30还是100,你都需要至少每两个小时重新涂抹一次。这是因为防晒系数指的是防晒霜能过滤多少阳光,而不是它持续的时间。防晒霜只能持续两个小时的原因在于:太阳和水分分解或冲走一些保护性的化学物质。

给手机设置闹铃,提醒自己到时间就重新涂抹。防晒霜可以适当多抹些,因为平均来看,人们使用的防晒霜只有规定数量的1/3。如果过于节省,防晒系数为30的防晒霜只能提供防晒系数为10的防晒霜的保护作用。为了覆盖全身,涂抹的防晒霜数量需要达到大约一个小酒杯那样大小。如果你实在不想涂抹那么多,那就选择防晒系数更高的品类。

## 误区二

### 车窗能挡住阳光 不用抹防晒霜

汽车的挡风玻璃通常是由夹层玻璃制成的,它可以阻挡长波紫外线(UVA)和中波紫外线(UVB),但侧窗和后窗通常不是这种材料。因此,侧面和后面的玻璃只能阻挡中波紫外线,而无法阻挡长波紫外线(进入皮肤的更深层)。

美国西雅图弗雷德·哈钦森癌症研究中心的皮肤病学家发表在《美国皮肤病学会》杂志上的研究成果显示,驾车的人更有可能在身体左侧和面部左侧患上皮肤癌。事实上,74%的恶性黑色素瘤位于患者的左侧,位于右侧的仅为26%。

幸运的是,解决方案很简单。如果你待在车里的时间较长,那就涂抹防晒霜、穿上长袖衬衫,再戴上墨镜。

## 误区三

### 抹防晒霜会降低 体内维生素D水平

穿过防晒霜的少量紫外线足以帮助身体制造维生素D。这种阳光维生素对骨骼健康至关重要,它在从免疫功能到肌肉功能的各个方面都发挥着作用。



可以同时阻挡中波紫外线(造成皮肤被晒伤)和长波紫外线(使皮肤老化)。这两种类型的紫外线都会导致皮肤癌。

## 误区七

### 有文身的部位 不用抹防晒霜

虽然用色彩鲜艳的文身装饰身体是一种日益流行的趋势,但它们不能提供任何防晒保护,实际上还会被紫外线损坏。文身会让人对阳光更敏感。特别是黄色和红色的墨水含有一种名为硫化镉的化学物质,当在阳光下烘烤时,它会导致起皮疹或鳞屑。随着时间的推移,暴露在阳光下的文身会逐渐褪色,而使用物理防晒霜或矿物质防晒霜能延缓文身褪色。

## 误区八

### 有疤痕的部位 不用涂抹防晒霜

随着时间的推移,大多数疤痕和瑕疵能自行改善,但如果它们暴露在阳光下,就需要更长的时间才能消退。这意味着保护疤痕免受阳光损害,能帮助身体更快地愈合。所有的伤疤部位都应该涂上防晒系数至少为35的广谱防晒霜,而且皮肤癌更有可能发生在这里,因为此处的皮肤已经受到损伤了。

## 误区九

### 肤色深的人 不需要用防晒霜

每个人都应该使用防晒霜,而不论肤色深浅。肤色较深的人的皮肤细胞中确实有更多的黑色素,这能对其细胞DNA起到天然的保护作用。然而,肤色很深的人也会被晒伤,不同肤色的人都有可能患上皮肤癌,因此他们都需要采取防晒措施来避免紫外线损伤皮肤细胞。

编译/刘丽华

原文选自《北京青年报》

你也可以通过饮食增加对维生素D的摄入量。富含维生素D的食物包括虹鳟鱼、鲑鱼、金枪鱼罐头、鸡蛋、强化谷类食品、橙汁、豆奶和牛奶等。如果你经过检测确实缺乏维生素D,也可以在医生的指导下服用含有维生素D的营养补充剂。

## 误区四 各种防晒霜 没什么区别

市面上的防晒霜品牌非常多。每种产品有不同的方式来保护人们免受阳光的影响。防晒霜大体上分为物理防晒霜和化学防晒霜两大类。

物理防晒霜能同时阻挡长波紫外线和中波紫外线。与化学防晒霜相比,物理防晒霜的透明度稍差,但它更环保。另一方面,化学防晒霜含有的化学物质混合物能起到广谱的覆盖作用,但对皮肤的刺激性稍大。

## 误区五 自制防晒霜 安全又有效

商业防晒霜的安全性、效力和配方质

量都较高,这些性能是自制防晒霜所无法比拟的。自制防晒霜的防晒系数无法检测,且含有效成分的原料既不容易被消费者买到,也无法轻易混合起来。

不过,如果你担心皮肤对化学防晒霜中的某种特定成分过敏,那就选择含有氧化锌或二氧化钛的物理防晒霜(又称矿物质防晒霜),它能起到折射和反射阳光的作用。由于物理防晒霜的成分不会被皮肤所吸收,因此不会造成过敏。

## 误区六 与成年人相比 孩子更该涂防晒霜

童年期间被晒伤的确是成年人患上皮肤癌(尤其是黑色素瘤)的一个危险因素,但当你长大后,持续的阳光暴露也同样危险。阳光暴露增加患皮肤癌的风险对于所有年龄段的人群是一样的。

考虑到大多数人在20多岁时只有25%的时间暴露于紫外线下,他们足够的时间来避免更多的伤害。在户外停留时间较长的成年人都应该涂抹防晒霜,特别是对于那些在童年时期不使用或很少使用的人来说,这一点格外重要。

选择一种广谱的防晒霜,这意味着它

