



北京中医药大学东直门医院主任医师李玲玲 夏季如何有效防晒

夏季紫外线照射明显增强，炎炎夏日，户外活动以及日常通勤皮肤不可避免的受到紫外线的损害，了解紫外线对皮肤的影响以及如何正确防晒护理是预防夏季皮肤疾病以及美白护肤的关键。

紫外线对皮肤的影响

太阳光包含不同波长的电磁波，其中紫外线对人体皮肤伤害最大。紫外线的波长在100-400nm。因臭氧层的过滤最终可被人体接触的波长在290-400nm。其中，又分为中波紫外线(UVB:290-320nm)和长波紫外线(UVA:320-400nm)。

中波紫外线UVB波长短，频率高，能量强，可以引起毛细血管扩张，产生红斑，长期暴露在UVB下能导致皮肤增厚、粗糙并产生皱纹。由于UVB的穿透能力较弱，只能进入表皮层，因此UVB往往引起的是表面的晒伤，出现皮肤发红、水肿、烧灼、疼痛等症状，并伴有色素沉着。

长波紫外线UVA波长长，频率低，光子能量弱，但是穿透能力较强，可以达到真皮层，破坏胶原蛋白以及弹性纤维，造成皮肤松弛老化，形成皱纹，促进皮肤黑色素的生成，容易诱发或加重雀斑、黄褐斑等色斑。

晒伤的后果有哪些？

如果不做任何防晒措施，长时间暴露在强日光下，皮肤便会发生不同程度的晒伤，临床上根据晒伤后出现的症状可简单地分为轻、中、重度晒伤。

- 轻度晒伤：**晒伤部位发红、发烫，用清水冲洗时不会感受到明显刺痛感。
- 中度晒伤：**晒伤部位发红、发烫，同时会伴随不同程度的刺痛感。
- 重度晒伤：**晒伤部位发红、发烫，同时伴随不同程度的刺痛感，出现蜕皮、水疱等严重晒伤表现。

长期日晒会导致皮肤内黑色素增加并沉积在表皮中，同时出现更多皱纹，会使皮肤更加敏感，对外界刺激的耐受能力下降，



常会出现慢性的刺痛、瘙痒、脱皮、毛囊炎等症状反复发作。

防晒化妆品的原理

对于防晒化妆品的要求是有抵御紫外线的的能力，预防紫外线对皮肤的损伤。应用于化妆品中的防晒剂成分可以分为两类，即化学(有机)防晒剂和物理(无机)防晒剂，利用光的吸收、反射或散射作用，以保护皮肤免受特定波长的紫外线所带来的伤害，或保护产品本身而在化妆品中加入的物质。根据《化妆品卫生规范2015版》，化妆品准用防晒剂必须是其中规定的27种，包括25种化学防晒剂和2种物理防晒剂，需按照本规范规定的限量和使用条件应用于化妆品中。

目前，只有氧化锌和二氧化钛两种成分可作为物理(无机)防晒剂应用于化妆品中，二者均为白色无机矿物粉末，其防晒机制与粉末粒径大小有关，起到物理性质上的屏蔽作用，也称紫外线屏蔽剂。粉末粒径较大时，皮肤表面形成覆盖层，起到遮蔽作用，将紫外线反射或散射出去，减少紫外线进入皮肤的量。当粉末粒径较小时，对紫外线的反射、散射能力下降，但对UVB的吸收能力明显增强。粉末粒径达到纳米级别时，可反射、散射UVA，又能吸收UVB提升防晒效果。

物理(无机)防晒剂具有安全性高、稳定性好、增白的优点，由于其物理性质，容易堵塞毛孔，在皮肤表面形成白色沉积层，影响皮脂、汗腺的正常分泌代谢，而且容易脱落，出现卡纹卡粉、面部明显泛白等问题。

化学(有机)防晒与物理防晒剂不同，

化学防晒剂对紫外线具有较好的吸收作用，也称紫外线吸收剂。化学防晒剂可选择性吸收紫外线，其分子结构不同，可吸收的紫外线波段也不同。一部分主要吸收UVB，一部分主要吸收UVA，也有既吸收UVA又吸收UVB的广谱防晒剂。通常采用多种不同防晒剂协同配合，尽可能全面覆盖紫外线波段，增强防晒效果。化学防晒剂与物理防晒剂相比，防晒效果强，但安全性与稳定性相对较差，有可能刺激皮肤，导致皮肤过敏等问题。市面上有将化学防晒剂与物理防晒剂复配使用的产品，提高安全性的同时保证较高的防晒效果。

晒后修复如何做？

如果我们不可避免地要进行长时间的日晒，除了做好晒前防护外，晒后修复也十分重要。室外活动后，当皮肤出现直观可见的发红、发烫等现象时，说明皮肤已经被晒伤了。皮肤晒红一般2-4小时出现，24-48小时达到高峰。长时间接触紫外线会造成皮肤自由基增多、屏障受损、黑色素生成、发生炎症等情况，抑制胶原蛋白、弹性蛋白生成，加速皮肤衰老。

在远离日晒条件后，应该及时做好晒后修复，按照降温舒缓、修复屏障、抗氧化美白三个步骤，预防或减轻皮肤损伤。

第1步降温舒缓：长时间室外活动后，应及时降温舒缓，用凉水洗脸的方式，清洁面部的油脂和灰尘，减缓局部灼热感，或使用含有芦荟、尿囊素等舒缓抗炎成分的水状或凝胶状产品，也能够起到降温舒缓的作用。

第2步修复屏障：使用含有神经酰胺、角鲨烷等成分的产品，如医用面膜等，帮助修复受损的皮肤屏障。在使用前可以先将其放于冰箱内冷藏，每次使用约20分钟，可帮助快速补充肌肤流失的水分，也可使用冰块给肌肤降温。在使用医用面膜后还要涂上适量的保湿乳液锁水。

第3步抗氧化美白：当皮肤不再泛红、



李玲玲

北京中医药大学东直门医院1980年10月生，医学博士，主任医师，教授，博士生导师，中医美容主诊医师，北京中医药大学岐黄青年名医。加拿大英属哥伦比亚大学皮肤病中心访问学者，澳大利亚西悉尼大学访问学者。第五批全国中医临床优秀人才，中国老年保健协会毛发保健与疾病防治专业委员会委员，北京中医药学会第三届皮肤病专业委员会青年委员，中国整形美容协会理事，中华中医药学会皮肤病分会委员，国家自然科学基金及北京市首发基金课题评委，卫计委高级卫生专业技术资格考试命题专家等多项社会任职。

现临床主要从事中西医结合治疗皮肤病的常见病及疑难病例，一直致力于皮肤病的科学研究，主要涉及了银屑病、湿疹、痤疮、黄褐斑、脱发、玫瑰痤疮、面部皮炎等疾病。

出诊时间：北京中医药大学东直门医院本部：周一上午，周三全天，周四上午，周五下午，周六全天。周三、周六下午激光美容门诊。

敏感，可使用具有抗氧化、美白功效的产品，预防皮肤衰老、变黑。

长时间的日晒后不要忘记多补充水分，增加皮肤含水量，促进修复损伤和全身循环代谢。此外，还要多摄入富含维生素C、维生素E等的水果蔬菜，可抗氧化美白，可以有效降低氧化损伤。白天时间比较紧促，晒后修复的工作可以在晚上进行，无论何时做都不晚，同时需要注意避免使用含有刺激性成分的产品如水杨酸等，一旦出现脱皮、水疱等不要人为地去破坏，防止感染，等身体自然吸收即可。能做好上述工作将会让您的肌肤变得更加健康。

不同肤质选择防晒产品的建议

防晒乳、防晒露和防晒霜三种防晒产品的效果是一样，但由于三者的质地不同而适用于不同的肤质。

防晒乳：一般防晒乳的含水量在70%以上，使用时呈流动的乳液状，相对稀薄，适合混合肌肤以及油性肌肤，

防晒霜：一般可用于大面积使用如全身涂抹。而防晒霜的含水量一般在60%左右，同时分子结构比乳液大，用起来就要比防晒乳稠厚一些，多呈膏状，适宜干性皮肤。

防晒露：防晒露质地相比前两者要轻薄得多，用起来十分清爽，不易堵塞毛孔，适合于油性和偏油性的肤质。干性肤质的人群，以及在秋冬干燥季节时更为推荐使用防晒霜，油脂含量更丰富，可以避免皮肤干燥。油性肤质的人群，以及在春夏潮湿闷热季节时更为推荐防晒乳、防晒露，两者质地较为轻薄，有效减少面部油腻感。

供稿/北京中医药大学东直门医院
李玲玲