

## 防曬的注意事項

美白是一件需要長期奮戰的工作

紫外線 A 光會讓皮膚加速老化；

紫外線 B 光會誘導麥拉寧細胞進一步製造黑色素，使皮膚變黑，甚至於曬傷。

所以 Baby 六個月大就應開始每天擦防曬乳液，那是一輩子的長期抗戰。

防曬品的使用有幾個大原則：

第一、防護力要全面而足夠，

第二、清爽不油膩，

第三、不具致粉刺性！

第四、出門 20~30 分鐘前就要預先擦上防晒乳液，

第五、每 2~3 小時要再補擦一次。(皮膚分泌油脂或流汗，都會使其效果打折)

第六、365 天不論晴天或陰雨，夏日或冬寒、室內或室外，都要擦防晒乳液。

第七、晚上卸妝時要清洗乾淨，以免擦防晒乳殘留而阻塞毛孔。

關於第一點，需要注意的是一般防曬品通常都可以做到防止紫外線 B 光(UVB)和部份長波紫外線(UVA)的功能，但如果要防止長波紫外線(UVA)中的較長波長部分(UVA1)，其產品成份可就有點學問了，你不妨注意一下，自己的防晒乳液中是否有氧化鋅(ZnOxid)、二氧化鈦(TiO2)、Parsol1789 或 Mexoryl 等成份，其中任何一種都行，這樣才能為肌膚覆上有效而全面的陽光防護罩！

- **Hypoallergenic**〔低敏感性〕：這個標示的意思是該防曬品的設計儘量避免採用常見容易過敏的化學防曬成分。適合敏感性肌膚或小孩子使用。
- **Noncomedogenic**〔不會造成粉刺〕：這個標示的意思是指此防曬品所含的主要成分或基劑並不會有造成粉刺的傾向，通常是為了油性肌膚和容易冒粉刺痘痘的人所設計。
- **Sweatproof**〔抗汗〕：這個標示的意思是指此防曬品塗抹之後會附著在皮膚上，使用在眼睛四周流汗時應該不容易跑到眼睛產生刺激感。適合如打球慢跑等容易流汗的陸上運動時使用。
- **Waterproof, water resistant**：waterproof 意指該防曬品可以確保下水後 80 分鐘內都還有防曬效果。water resistant 則指該防曬品可以確保下水後 40 分鐘內還有防曬效果。適合游泳或是水上活動使用。超過上述的時間應該要立即塗抹

## 什麼顏色的衣服最防曬

夏季，陽光一視同仁，對誰也不"客氣"，因此人們在出行時就希望穿防曬效果好的服裝，以謝絕陽光的"關照"。那麼，什麼服裝防曬效果好呢？

據英國最新研究結果表明：深紅色或藏青色的化纖服裝是最理想的防曬服裝。人們在炎熱的夏季通常愛穿淺色服裝，殊不知淺色服裝雖然爽快，但是長期在陽光紫外線的照射下，可導致皮膚癌，特別是白得耀眼的棉質服裝，往往服裝上含有螢光增白劑，它會把有害光反射到人們保護不到的臉部，與此相反，紅色或藏青色等深色服裝則要安全得多。

英國輻射防護委員會的一份研究報告指出：防曬作用最差的是淺黃色的棉織品，其防曬係數僅為 7，浸濕後防曬效果下降到 4。此外，米色棉織品的防曬係數為 9，白色棉織品的防曬係數雖然可達 33—57，但用這種材料製成的服裝，仍然有可能使敏感性皮膚的人被曬傷。有鑒於此，科學家們建議人們在紫外線輻射相對強烈的夏季，外出時應改變以往愛穿淺色服裝的習慣，多穿深色的化纖織物服裝。

三九健康網

### 什麼時候該防曬（when）：不分夏冬、不分陰晴

冬天陽光稍弱，但依舊有紫外線。

藍淑馨醫師建議，把防曬納入每天的基礎保養中，她自己早晨也是洗完臉、擦了化妝水後，就擦防曬乳液，而且「每天都這樣做，就算冬天也一樣。」

「陰天最容易曬黑，」王貞乃醫師說。

因為長波紫外線可以穿透雲層，依然可以曬黑皮膚，可是人們卻因為陰天而疏於防曬。常見的例子就是趁著陰天去打場高爾夫球，卻黑著一張臉回來。

### 準備那些防曬品（what）：

帽子、傘 + 防曬乳（SPF15 與防 UVB & UVA）

防曬除了防曬乳液，要善用帽子、傘、太陽眼鏡等物理性防曬工具。

藍淑馨醫師平常包包裡一定有一罐防曬乳液、一把折傘，家裡還有十幾頂的帽子搭配衣服。

以前防曬乳被視為化妝品，在 1978 年美國食品藥物管理局（FDA）已經認定防曬乳是保護皮膚結構功能的外用品。

所謂的 SPF，指的是防止 UVB 的係數，目前已經發現 UVA 造成曬黑、皺紋、老化等壞處，所以在挑選防曬乳時，一定要選擇同時防止 UVB 與 UVA 的防曬乳。

SPF 選擇 15 左右即可。

因為 15 表示可以阻隔十五分之十四的 UVB，即可阻隔 93.3% 的 UVB，就算 SPF30，也是阻隔 96.6%，差異並不大，卻會增加皮膚的負擔，所以與其強調 SPF 的高低，不如勤於補擦防曬乳。

## 在哪些地方需要防曬 ( where ) :

### 無時無地

酷日下的海灘，如同日頭赤炎炎，大家都知道必須擦上防曬油。

但不是到海灘，才需要防曬，只要有太陽，就需要防曬。

如果不出門，坐在窗邊，亦會受到紫外線的威脅，因為 UVA 還是可以穿透玻璃，最好裝上窗簾。

王貞乃醫師的門診室有著長長的窗簾，王貞乃醫師笑著說，「這不是為了隱私是為了保護。」

兩年前全家去翡翠灣出遊，全家大小都擦防曬乳液，而且先在飯店裡玩撲克牌、喝下午茶，直到夕陽西下才去海灘，而且也打洋傘，只有在玩水的時候，才走出洋傘。

「享受玩水的樂趣，卻不要玩水的後遺症。」王貞乃醫師說。

## 如保防曬 ( how ) :

### 能避則避，能躲則躲，並適時補充防曬乳

充分利用騎樓、樹蔭、建築物的陰影遮蔽陽光。

防曬乳每兩小時左右，就要補擦。

而且勿忘防曬死角，如鼻子、耳朵、脖子、腳踝；喜歡釣魚的人，不要忘記大腿也要防曬。

本來仰身擁抱陽光，把皮膚烤成古銅，是健康的象徵，但隨著皮膚科學的進步，才發現曬太陽是不健康的，所以不管在不在乎美白，從現在起躲避陽光、做好防曬，才能不讓歲月留痕，永保健康美麗的皮膚。