



秋高气爽时节,大家的化妆包里都会有什么呢?洗面奶?保湿精华?补水面膜?还是……防晒?

秋季仍需做好防晒

本报记者 麦博 通讯员 邱靖雯

◆ 阴雨天室内工作也需防晒

如果不是去高原、沙漠或是海边这种阳光强烈的地方,想必很多人是会把防晒化妆品丢出旅行箱的。秋日的阳光温暖和煦,多晒晒太阳有什么不好?觉得太晒就打个伞就好了嘛!

秋冬季节不注重防晒,是一个很常见的护肤误区。此外还有:阴

雨天没太阳的时候不需要防晒、室内工作不需要防晒、不怕晒黑的不需要防晒……

小美在朋友圈做了一个小调查,发现在“防晒”这件事情上,大家的问题还真不少,比如下面这几个:秋冬季节阳光不刺眼,还需要防晒吗?阴雨天连太阳都见不到,还

需要防晒吗?清晨和黄昏时刻阳光不耀眼,需要防晒吗?室内工作不需要出门,要防晒吗?天生丽质白得发光,还需要防晒吗?其实,以上这些问题,归根到底是一个问题:天天说“防晒”,到底是在防什么?

对了,就是:防紫外线啊!

◆ 防晒产品如何选购?

除了防晒的正确姿势,小美也收到了有关防晒产品的选购和使用方式的提问:使用防晒化妆品是否要卸妆?防晒化妆品的SPF数值越高越好吗?防晒化妆品成膜后才有用是真的吗?每天都使用防晒化妆品会伤皮肤吗?用了防晒衫遮阳伞,还要用防晒化妆品吗?

不少人秋冬出游不带防晒化妆品,是觉得长袖长裤已经把身体裹得严严实实了,再打个伞或者戴个帽子挡住脸,防晒效果已经足够了。也有朋友觉得防晒化妆品每天都用会伤皮肤,油腻腻的使用感也很不舒服,即便是在炎热的夏天,也宁愿选择其他物理防晒产品。

纯物理防晒当然是可行的,不过,购买防晒衫和防晒伞的时候,记得看看标签牌上的执行标准是否为国标GB/T 18830-2009。如果不是的话,虽然也能起到一定的物理阻隔效果,但肯定不如大家所想的那么好。

那么,每天都使用防晒化妆品,会伤皮肤吗?

通常情况下,只要选对了防晒化妆品,并且做好了清洁,是不会损伤皮肤的。

有些敏感皮的朋友可能会对化学防晒剂过敏,那就要注意选择标注为使用纯物理防晒剂(物理防晒剂指的是二氧化钛和氧化锌)的产品。

有些朋友会觉得防晒霜用完之后脸上一直油腻腻的,担心堵塞毛孔,那可以考虑质地轻薄一些的产品,比如防晒乳、防晒露等等。

而且,如果只是日常上班上学使用,不需要长时间户外活动,也没必要使用防晒系数最高的产品,一般SPF35即可。

SPF是防晒指数Sun Protection Factor的英文缩写,以具体数值表示产品防御中波紫外线的能力,是评价防晒化妆品保护皮肤避免发生日晒红斑/晒伤能力的防护指标。

如果在某强度的阳光下暴露30分钟会引起皮肤晒伤,那么正确足量(2mg/cm²)涂抹SPF15的防晒霜时,可将晒伤时间延长至15×30分钟=450分钟。

通常情况下,如果不是标注为防水防汗、防晒系数很高的防晒化妆品,是不需要专门卸妆的,当然想卸也没有问题,但是要注意不要过度清洁以免损伤皮肤屏障。

最后,根据台湾MedPartner团队的测试,防晒化妆品不管成不成膜,都是能起到防晒效果的,不存在“出门前忘记涂防晒出门后再涂就没有用了”的情况。只是,“正确足量”使用防晒化妆品,并等它成膜之后,防晒效果是最有保障的。否则,即便用了,也还是会被晒黑的哦。

◆ 紫外线是什么?

简单地说,我们每天都会接触的阳光是一条光带,分为可见光和不可见光,紫外线即波长短于紫光的部分,属于不可见光的一种。

得益于地球臭氧层的保护,波长短于290nm的光基本都被臭氧层吸收,因此能到达地球表面的紫外线波长主要为290nm-400nm,其中又可分为长波紫外线(UVA, 320nm-400nm)和中波紫外线(UVB: 290nm-320nm)。

光的波长越长,穿透力也越强。因此,波长较

短的UVB主要影响表皮层,让人产生“好晒”、“好热”、“阳光好刺眼”的感觉,造成皮肤晒红晒伤。而波长更长的UVA则能够穿透至真皮层,虽然不会让人觉得热,却能造成光老化和色素沉积,也就是我们常说的晒黑、晒老。

所以,无论是夏天秋天晴天雨天台风天还是下雪天,只要太阳照常升起,紫外线都是存在的,不是说天气不好看不到太阳的笑脸,就不需要防晒了!

而且,由于紫外线具

有穿透力,即便身处室内,如果是一直坐在窗边,阳光强烈的时候也是建议使用防晒产品的。

不过,“万物生长靠太阳”,适量的紫外线可以促进体内矿物质代谢和维生素D的形成,对人体的健康有益。防晒虽重要,过度防晒也不可取。

读者们可以打开手机天气APP或是浏览器,搜索“紫外线指数”,只要自己所在的地方紫外线指数≥3,就要注意一下啦。

冬季容易皲裂、出血疼痛。

预防脚气从生活细节做起

除了这些令人难受的症状外,脚气还可能传染给家人和朋友,甚至感染身体其他部位导致手癣、体癣、股癣、甲癣等皮肤癣病。若引起脚臭,更是严重影响个人形象。如何预防脚气?刘医师提醒大家要特别生活中的小细节:

1. 不光脚走路:潮湿地面的积水中存在可以引起脚气的真菌,在公共场所应该穿上拖鞋,特别是在健身房、酒店洗澡或者游泳池边行走时。

2. 保持足部干燥:温热环境是真菌生长的最佳环

境,而满是汗液的鞋子营造了一个真菌生长的天堂。天气炎热时,穿透气的鞋子有助于避免形成潮湿环境,预防脚气发生。塑料材质的鞋子可引起足出汗加重,应避免穿这类鞋子。

3. 每日用香皂、沐浴露等清洗足部,并且立马擦干足部皮肤,可有效预防脚气。

4. 选择棉质、速干、吸汗的袜子,每天换洗干净袜子,出汗时及时跟换袜子。

5. 鞋子轮换着穿,并保持鞋子干燥,常清洗鞋子内里,如有条件,可使用消毒鞋柜对鞋子进行定期消毒和烘干。

6. 不与他人共用鞋袜、脚盆和毛巾,避免被传染脚气。

脚气按轻重可分三类

南方医科大学皮肤病医院感染性皮肤病专科主治医师刘应辉介绍,脚气按症状轻重可分为三类:水泡型、糜烂型、鳞屑角化型。

水泡型:多见于脚气感染初期,脚边缘和底部会出现米粒大小的水泡,干燥后脱屑,异常瘙痒。

糜烂型:脚局部浸软发白,多见于脚趾缝间,发白、糜烂伴随有液体流出,瘙痒剧烈。

鳞屑角化型:脚底皮肤粗糙、增厚、干燥脱屑、鳞屑成片状或小点状,反复脱落,

预防足癣 注意6个小细节

本报记者 麦博 通讯员 谢伽蔚

足癣俗称脚气,即我们常说的香港脚,是真菌感染引起的足部皮肤病,可引起脚脱皮,长水泡,脚丫子及脚趾缝瘙痒,累及到甲可导致灰指甲。