

夏季高温来袭,又到了防晒的重要时刻。在不同波长的紫外线下,过量照射会使皮肤老化变黑,并加速色斑的形成,严重的还会导致皮肤癌。所以,正确使用防晒品变得至关重要。防晒可分为软防晒和硬防晒。硬防晒是指用物理遮挡的办法来“遮”紫外线,软防晒是指用防晒品来“遮挡或者吸收”紫外线。市面上的防晒品种类繁多,应该怎么挑选合适的呢?

夏日防晒装备选购指南



01 遮阳伞

关注UPF、T(UVA)AV值 根据我国的国家标准GB/T23147-2018《晴雨伞》中规定,只有当UPF值 >40 ,且T(UVA)AV $<5\%$ 时,才能被称为“防紫外线产品”。在选购时,可以查看伞的吊牌或者包装上是否标注上述内容。

看涂层 从防晒能力上说,黑胶 $>$ 色胶 $>$ 银胶。内侧涂胶能更好地保护黑胶,而外侧涂黑胶往往会增加伞的外部温度。不建议防晒伞长期在下雨天使用,雨水可能会侵蚀表面涂层,降低防晒实际效果。

看面料 织物的颜色、结构、原料与紫外线防护性能有关。在面料相同的情况下,颜色越深其阻挡紫外线穿透的能力就越强,防晒效果就越好。

02 遮阳帽

看标准 具有防紫外线功能的帽子应标注符合国家标准GB/T18830-2009《纺织品 防紫外线性能的评定》。如对防晒要求较高,可选购UPF50+、UVA透过率小于5%的产品。

看材质 建议选择透气性佳且具有防紫外线功能的材质。棉质的帽子透气舒适,化纤材质(如聚酯纤维)的帽子具有轻量、速干的特点,在夏日可保持头部干爽。

看款式 建议选择帽檐做了加宽设计的防晒帽,遮挡面积越大,防紫外线的效果就越好;最好选择有调节扣的或者固定绳的,可增强帽子与头围的合适性和防风性能。

● 必须了解的知识点

UPF值 紫外线防护系数,数值越高防护效果越好。如UPF值为50,就说明有1/50的紫外线可以透过织物。

T(UVA)AV值 指长波紫外线(UVA)透射系数,数值越小防晒遮挡效果越强。

SPF值 日光防护系数,主要反映了防晒产品对紫外线的防护能力。SPF值越大,防晒效果越好。

PA值 表示防晒产品对UVA的防护能力,简单来讲,就是防晒黑指数。

03 防晒衣

看标准 只有满足国标GB/T18830-2009《纺织品防紫外线性能的评定》的产品,即UPF >40 ,UVA透过率 $<5\%$,才能称为“防紫外线产品”。当 $40 < UPF \leq 50$ 时,标为UPF40+;当UPF >50 时,标为UPF50+。

选颜色 专业的防晒面料可以提供有效的防紫外线功能,颜色则可以不作为最关键的防紫外线因素来考虑,可以选择浅色系的轻薄型防晒服,既防晒又舒适。

舒适度 尽量选用手感柔软舒适、有透气设计的防晒衣,如选用在腋下等部位有孔洞面料的防晒服,穿着更舒适。

一般建议防晒服3年最好换新。在防晒服的面料出现褪色、松垮、透光和变形的情况下,消费者就应当考虑换新的防晒服了。

04 太阳镜



认准“UV400”或者“UV100%” 太阳光中含有紫外线,临床试验表明,紫外线是造成白内障的主要成因,这两个标识说明太阳镜对紫外线的防护足以起到防护效果。

优先考虑茶色、灰色等深色镜片 深色镜片可以较好地遮挡强光,还可以选择偏光太阳镜以减少眩光。

形状弧度要贴合脸型。如果太阳镜的尺码不合适,或弧度不贴合脸型,很容易从侧面漏光,使防护效果大打折扣。

提醒 不是所有的太阳镜都可以在开车时使用,驾驶用太阳镜必须具备识别交通信号灯的能力。夜间或昏暗条件下开车不建议佩戴普通太阳镜。

太阳镜并非适合所有人群。对于没有眼部疾病的人来说,戴太阳镜是一种积极的护眼方法。但青光眼、色盲及夜盲症等人群不适宜佩戴太阳镜。

05 防晒霜



物理防晒与化学防晒的选择 物理防晒霜主要由二氧化钛、氧化锌等成分构成,能够反射和散射紫外线,适合敏感肌肤。化学防晒霜利用化学成分吸收紫外线,适合油性和混合性肌肤。两者各有优势,应根据个人肤质选择。

SPF值的选择 SPF值并非越高越好,因为高SPF值的防晒霜可能含有更多化学成分,对皮肤有刺激。根据季节、地域和日晒环境选择合适的SPF值。

PA值的选择 一般将PA等级分为PA+、PA++、PA+++、PA++++。PA+表示使用该防晒化妆品后可以延长皮肤晒黑时间2倍-3倍;PA++表示延长晒黑时间4倍-7倍;PA+++表示延长晒黑时间8倍-15倍;当延长晒黑时间16倍以上时,就是PA++++。需要注意的是,实际使用时的防晒黑效果也是会受各种因素影响而发生变化的。

日常防晒,选择SPF15、PA++的防晒产品足够了。如果外出逛街、户外运动、野外游玩,可以选择SPF30、PA+++的防晒产品。游泳时最好选择SPF50、PA++++并且有防水功能的防晒产品。

成分选择 根据个人肤质选择合适的成分。油性皮肤适合质地清爽的产品,干性皮肤适合滋润型产品,敏感肌肤应选择温和无刺激的防晒霜。

使用方法 出门前20分钟涂抹防晒霜,确保涂抹厚度达到 $2\text{mg}/\text{cm}^2$ 。长时间在室外活动时,需每隔2小时补涂。

选择物理防晒霜或标有“适合儿童”和“孕妇”的产品,避免含有香料、酒精等刺激性成分的防晒霜。如果计划进行水上活动或出汗较多,应选择防水防晒霜。

总之,选择防晒霜时,应综合考虑个人肤质、活动环境、产品成分和使用方法等因素,以达到最佳的防晒效果并确保皮肤健康。

06 防晒喷雾

类型选择 根据《化妆品分类规则和分类目录》,化妆品可以按照产品剂型进行分类,其中防晒喷雾一般可分为喷雾剂型和气雾剂型两类。这两类产品的主要区别在于是否含有推进剂。喷雾剂型化妆品不含推进剂,主要依赖机械压力泵产生的压力差喷出喷雾,喷出的“雾”一般液滴(颗粒)较大。而气雾剂型化妆品则含有推进剂,主要依赖推进剂喷出时由液态变为气态产生的推动力喷出喷雾,喷出的“雾”一般液滴(颗粒)更小,这类产品包装多采用金属罐。

消费者如果对酒精不耐受,不要选用含有酒精的防晒喷雾。物理防晒剂通常停留在皮肤表面不会发生化学反应,相对安全温和。使用前可以做皮试来确定是否有刺激性,选用温和无刺激、适合自己肤质的产品。

安全提醒 防晒喷雾有携带方便、易于使用、能够均匀覆盖皮肤等优点。然而,如果不当使用可能带来两方面的安全风险。首先是吸入风险。由于防晒喷雾化妆品在使用过程中会产生喷雾,如果在使用时不注意方向或距离,容易导致喷雾被吸入呼吸道,可能对呼吸系统造成刺激或损伤。其次是易燃易爆风险。气雾剂型产品中使用的推进剂可能是丁烷、丙烷等易燃物质,且处于液化的高压状态。如果在使用或存放过程中遇到火源,容易发生爆燃事故,给消费者带来严重的安全隐患。

消费者在使用防晒喷雾化妆品时,应注意以下几点:首先,尽量选择不含推进剂的喷雾剂型产品;其次,在使用时,应保持适当的距离和方向,避免喷雾被吸入呼吸道;存放防晒喷雾化妆品时,应远离火源和高温环境,确保安全。

