

# 夏日防曬 安全的享受陽光



夏季，身處陽光熾烈的台灣，不管是針對外表的美觀考量，或是站在追求健康的角度，我們都應該具有防曬的觀念和習慣。俗話說：「只有懶女人，沒有醜女人」，養成良好的防曬習慣，您我都能安全的享受陽光。

亞東醫院醫學美容中心醫師 許雅菁&朱芳儀

## 老化、疾病與陽光

有人說，生存的三大條件是「陽光、空氣、水」，位居首位的「陽光」，則是令人又愛又恨，尤其是東方黃種人女性，更是存在「一白遮三醜」的觀念，為了追求白皙的膚色，巴不得生活在黑暗中！陽光真的有這麼可怕嗎？其實，適度的曬曬太陽，會使毛細血管擴張，加快血液循環。紫外線可以幫助維生素 D 合成，能增強對鈣和磷的吸收，對佝僂病、類風濕性關節炎都有幫助，對嬰兒軟骨病也有預防作用，有助其骨骼的生長。

然而，由於地球暖化，臭氧層破洞，大自然對紫外線的吸收過濾減弱了。極熱酷暑的氣候異常現象，身處亞熱帶的台灣，更能深刻感受到陽光的威力。過度曝露陽光，會造成皮膚的曬黑及曬傷。日積月累之下，容易造成皮膚老化及皮膚癌病變。不管是針

對外表的美觀考量，或是站在追求健康的角度，身在陽光熾烈的台灣，我們都應該具有防曬的觀念和習慣。

## 防曬=美白？

所謂「防曬」，其實是「防止曬傷」的簡稱，所以說，防曬並不等於美白。黑色素在正常情況下，其實是人體皮膚的保護機制，因此當皮膚受到紫外線照射時，皮膚原有的黑色素分佈會改變，甚至黑色素細胞會開始製造更多黑色素來保護皮膚；所以若要防止黑色素產生，我們就要先幫皮膚撐起一個保護傘，讓陽光減少接觸皮膚，黑色素細胞就不會活動，達到預防曬傷曬黑的目的。

## 我該買哪一種產品？

防曬真的是一門大學問，陽傘、遮陽帽、口罩、薄外套以及琳琅滿目



的防曬乳液，到底該怎麼選擇，才能有效防曬呢？首先，陽傘的選擇，以深色不透光為佳，深色的傘能有效阻絕光線的透入，甚至現在坊間有販售外層銀色設計的陽傘，阻隔陽光效果更佳。遮陽帽則盡量選擇圓帽，帽筵超過 7.5 公分。薄外套要選擇纖維細密且透氣性佳，以避免中暑。但是在酷夏要把自己包得密不透風，實在難以忍受；此時，防曬乳液就是相當重要的防曬武器。

從前將防曬成份分為兩大類：化學性與物理性，但美國 FDA 對防曬成份的新分類已改為有機性（取代舊稱化學性）與無機性（取代舊稱物理性）。不論哪一類的產品，只要防曬係數相同，它們就具有一樣的效果，可依個人的需求選擇。以室內活動為主的人，選擇 SPF15-30 即可，假如室外活動較多，可選擇 SPF30-50 的防曬產品；如果從事水上活動，應注意防曬品是否防水，並適時補擦。

## 補擦防曬前，要不要洗臉卸妝？

其實，不管選擇哪一種防曬產品，重點都在於「定時的補擦」。其實雖然擦了高係數的防曬產品，但是其實防曬效果最多都只能維持 3-4 小時，一般人早上出門擦了防曬，但是到中午防曬產品失效的差不多了，此時若正好曬到太陽，則皮膚在沒保護的情況下，曝曬了一天之中最毒辣的陽光，所



以一天擦二到三次的防曬是必須的。問題來了，到底補擦防曬之前，要不要洗臉？其實，防曬乳液阻擋了陽光，對皮膚而言，相對也是個負擔，如果沒有同時注意清潔，可能會造成毛孔的阻塞，而形成粉刺、痘痘。最好的情況是能夠在補擦防曬前，先洗臉清潔，再補上防曬。但是，很多美眉又問了，但是我有化妝耶！！難道要卸妝重新擦防曬又上妝嗎？

有很多防曬產品是有潤色效果的，如果真的不方便卸洗，則可以稍微用吸油面紙清潔，然後再補上有潤色效果的防曬，但是，這樣就必須加強卸妝時的清潔。使用防曬產品，最好能搭配卸妝用品，讓毛孔能徹底清潔，以免產生阻塞問題。

## 防曬是終身事業

常聽有人問，雷射後要防曬多久？兩個月？三個月？還是半年？其實防曬是一輩子的事，不只針對雷射後的皮膚，平日保養都應該加上防曬的部份，這樣才能延緩黑色素的再生成，也能預防許多因陽光造成的皮膚病變；俗話說，只有懶女人，沒有醜女人。但是又很多人會誤會，以為防曬就是不能出門，其實大家還是可以盡情的享受戶外活動，只要做好防護措施，夏天其實是一個美好的季節呢！

（轉載自亞東院訊 2012 年 7 月第 152 期）