夏天防晒小秘方
There are no translations available.
夏天，烈日炎炎，日光中的紫外线(ultraviolet)会对皮肤造成严重伤害，而防晒产品又频频被曝含有害成分。防晒用品应该怎样选？本文为您的夏日防晒计划支招
。

随着夏日的到来，我们都喜欢进行一些户外运动。但因为日照愈加强烈，我们应避免将自己的皮肤直接暴露在太阳下。

紫外线(简称UV)辐射会导致皮肤过早衰老(产生皱纹和老年斑)、皮肤癌、还可能会伤害眼睛甚至导致失明。
防晒乳液、防晒喷雾或防晒霜等防晒产品都能通过反射或吸收紫外线，为皮肤提供化学防护。

然而，有报道称防晒护肤品中含有致癌或有毒的化学成分。在中国，一些产品被查出含有铅、砷、汞等重金属。医学专家提醒这些重金属会对肾脏造成伤害。

本月，美国有线电视新闻网CNN报道称，在由美国环保机构“环境工作小组”发布的一项报告中，美国国内800种送检的防晒产品中，有75%含有潜在危害成分。
仅有1/4的产品既不含任何毒素，又能有效保护皮肤。例如，56%的产品含有能够吸收紫外线的氧苯酮。但研究表明，氧苯酮可被皮肤吸收，人们认为该物质会导致
内分泌紊乱，细胞损伤，甚至可能诱发皮肤癌。美国食品药物管理局则表示这一成分安全无害。此外，一种维生素A也被认为存在安全风险，但目前尚无确切证据。

那么该如何选择最佳防晒霜呢？除了要选用那些不含有毒化学成分的产品之外，明智之举是使用防晒系数(SPF)达到15或30以上的防水广谱防晒霜。

美国环境工作小组称，这种防晒霜可以抵御两种紫外线辐射：UVA和UVB。紫外线辐射中主要包含两种射线：波长较长的UVA可以穿透皮肤导致细胞损伤，而波
长较短的UVB则影响皮肤表层，主要会导致皮肤发红和晒伤。防晒产品的防晒系数范围很广。

防晒系数SPF值越高，抵御导致晒伤的紫外线的效果越好。如果长时间暴露在日光下，你用的防晒品SPF值至少要在30-50之间。SPF
15的防晒霜可以抵御93%的UVB射线，而SPF 30的则可抵御97%，SPF50的能达到98%。

美国皮肤病学会会长丹尼尔•M•西格尔在该学会官方网站写道：“皮肤科医生建议在使用防晒产品的同时，也要结合采取其他的防晒手段。”
 1 / 1