

# 隔开紫外线 美白留下来

酷暑难当，谁敢不防晒就顶着明晃晃的大太阳到处乱走？除非完全不在乎形象和健康。有研究显示在阳光下不受保护的皮肤比有衣服遮盖部分的皮肤提前衰老30年！可见，防晒是每个人夏天必做的护肤功课，千万不要“七月晒黑黑，八月徒伤悲”！

□晓霞

## 防晒先扫盲

### 防晒防什么？

UVA区，长波紫外线，它是使皮肤提前衰老的最主要原因，可以穿透真皮层，使皮肤晒黑，并导致脂质和胶原蛋白受损，引起皮肤的光老化甚至皮肤癌。UVB区，中波紫外线，它可以穿透真皮层，使皮肤被晒伤，引起皮肤脱皮、红斑、晒黑等现象，但它可被玻璃、遮阳伞、衣服等阻隔。

### 晒黑与晒伤

一般来说，肤色越白越容易被晒伤，但不容易晒黑。肤色越深的人越容易被晒黑，但却不容易晒伤。

## 防晒护肤品

防晒霜的作用原理是把皮肤与紫外线隔离开来，有效预防黑色素的产生。防晒产品是各大护肤品牌夏季主推的系列，无论是纯防晒单品，还是兼具防晒美白功效的隔离类防晒产品，在这个夏季，都为你的肌肤撑起一把“保护伞”！



//碧欧泉全新C.C霜  
参考价：390元

带来全新修正理念，修正肤色同时修正肤质。融合护肤及隔离功效，提供最高级紫外线防护SPF50+，预防紫外线伤害及造成的肌肤色素沉淀，预防光老化。



//倩碧面部防晒乳霜  
参考价：280元

全新倩碧专业级防晒系列提供高效防晒保护，预防UVA会造成皮肤过早衰老，并及时修护皮肤受紫外线照射后产生的伤害。其清爽质地不仅来自无油及不生暗疮配方，同时还防水防汗。



//欧舒丹蜡菊焕白防晒乳  
参考价：400元

欧舒丹首款面部防晒产品，可有效预防肌肤受阳光照射导致的光老化，增强肌肤弹性与张力。均匀提亮肤色，令肌肤自然绽放亮采；在肌肤隔离紫外线及环境污染同时，帮助焕白肌肤。



//迪奥花蜜活颜丝悦亮肤遮瑕防晒乳  
参考价：950元

富含柔和色调的质地，有效防护并增强亮肤，肌肤焕现全新光彩。质地超轻盈，融入肌肤却毫无油腻厚重负担，令肌肤防护、舒适一整天。



//FANCL限量版防晒隔离露透亮版  
参考价：258元

质地轻薄透气、不泛白，同时含有多种护肤成分，具有补湿、抗氧化等优点。连眼部皮肤、敏感皮肤都可安心使用。蕴含独特的金色微细偏光珍珠粉未能反射肌肤自然光泽，使晒后容易干燥暗哑的肌肤绽放宛如珍珠般的亮泽光芒。



//澳洲黄金清凉晒后修复镇定凝胶  
参考价：90元

芦荟凝胶能最快速度缓解晒伤、灼伤造成的疼痛感，迅速修复皮肤晒伤细胞，涂上以后感觉凉凉的很舒服。另外值得一提的是，平时的皮肤敏感也可以用它来缓解敏感症状。

//植村秀泡沫隔离BB霜  
参考价：390元

唯一的慕丝质地BB霜，轻透、裸，“零毛孔”空气妆，轻盈慕丝、超强遮盖力、6大护肤成分，防晒同时释放白净透亮肌肤。

## 防晒新鲜货

除了日常的防晒霜，能随时测量紫外线指数的测量带、创意防晒伞等新品，也是很多防晒达人的“夏日神器”，好用又好玩，防晒不枯燥！



coppertone水宝宝紫外线测量带  
参考价：15元/条

这款腕带需要配合SPF15及更高的防晒产品使用，它能实时准确地提醒您阳光对您的潜在危害，通过改变颜色来提示您什么时候该重新涂抹防晒霜，并显示潜在的伤害程度，就像贴身管家一样。



coppertone水宝宝kids儿童便携防晒棒  
参考价：45元

宝宝出门应该怎么防晒，有了它，可以随时为孩子涂擦。耳朵、鼻翼等，低敏性，强烈推荐给2岁以下幼儿面部使用。而且防晒棒是转管式，方便携带哦！



创意防晒伞 参考价：380元

如果撑一把伞，就能让你的回头率百分之百，这款创意防晒伞一定是不错的选择，伞空间超大，遮挡性很好，头盔形状的谐趣设计让你从众多防晒达人中脱颖而出！



电动车遮阳伞 参考价：65元

专为电动车一族设计的防晒伞，有了它，夏季出门不用担心晒黑，更不用担心下雨哦，还可以根据需要随时方便快速地安装或折叠存放，Very方便！

## LINK: 用对防晒霜 不做黑美人

每年都防晒，每年都晒黑，是防晒产品不够好，还是我们对于防晒工作的认识不足？记住，美丽也是需要智慧的，只有远离防晒误区，才能让肌肤免受阳光的折磨，对“黑美人”说不！

### 误区一：拒绝涂防晒霜

防晒霜只有在去海边或烈日下才涂抹，阴天的时候，或在房间里，就不需要防晒了。这样的想法绝对大错特错，防晒一定要有时时刻刻准备着的精神，可以在办公室放一些防晒喷雾，醒神防晒一举两得，如果不喜欢防晒产品油腻的感觉，可以用干净的旧粉扑涂比较油腻的护肤品，也是十分有控油效果的，而且还会让护肤品更匀，更服帖。

### 误区二：选防晒霜只看SPF值

防晒产品只要看看SPF(防晒系数)，别的都无所谓，这又是很多MM经常犯的防晒错误。其实防晒只看SPF值远远不够，更要看PA值。因为SPF只能防御U-VB紫外线，也就是说只能防御1%的紫外线。真正的阳光杀手是U-VA，它占到地面紫外线的98%。且能在最短的时间内到达真皮底层，迅速损害弹性纤维，造成皮肤老化。惟一能对付UVA的，就是选择防止UVA的“PA+”产品。PA全称是Protection of UVA-1，它的程度是以+、++、+++三种强度来标示，“+”越多，防止UVA的效果就越好。

### 误区三：防晒系数越高越好

防晒系数越高的产品，就意味着添加了越多的防晒剂，对肌肤的刺激也就越大；PA等级也不是越高越好，因为过高会让皮肤产生负荷。所以根据需要选择适合的SPF和PA指数，才是明智之举。如果是平常上班的话，选SPF15、PA+的产品就可；如果在户外运动的话，宜选SPF25—SPF35、PA++的产品；如果是到海边游泳时，则选SPF35—SPF50、PA+++即可。

### 误区四：防晒霜用错时间

选好了防晒产品，什么时候用效果都是一样的吗，当然不是。首先，防晒霜的成分要想发挥作用，这中间是有一个时间的，一般来说涂抹防晒产品后的20分钟到半小时，防晒成分开始为肌肤抵御紫外线的侵袭。其次，防晒是护肤过程的最后一个环节，一般来讲就是用过面霜之后就要涂抹防晒霜。而其他的具有润色效果和修正肤色的BB霜、妆前乳等产品，都是要用在防晒产品之后的。这是因为，润色产品中大部分都会含有有色粉末，这些有色粉末会附着在皮肤上，从而改善肤色。如果在用过这些产品之后，涂抹防晒霜，那么防晒霜就无法直接作用在肌肤表面上了，会影响防晒效果。