

无论是明星、美容编辑，还是网红，注重颜值的美人们一年四季都在防晒。懒惰是美肤的大敌，盛夏时节，如果你依然怠慢肌肤，那皮肤黑、老，甚至粗糙都不为奇。紫外线是怎么损害我们肌肤的？如何选择防晒用品？现在为你呈上今夏的实用防晒手册。

防晒全攻略 不做黑美人

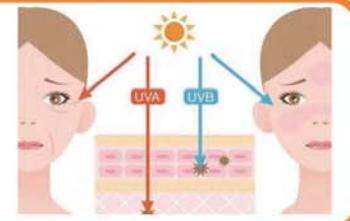
□张唯

比晒黑更可怕的是晒老

紫外线根据波长由长到短可以划分为UVA、UVB和UVC三种，波长越长，穿透能力越强。其中UVA和UVB会对肌肤产生巨大伤害。

UVA会破坏真皮主要成分——胶原蛋白的结构，使皮肤厚度减薄，失去丰盈和润泽。也就是说，UVA会让皮肤制造胶原蛋白的能力下降，造成皮肤衰老。

UVB射线会刺激表皮层中的黑色素细胞，加速分泌黑色素，以发挥其吸收紫外线、构筑肌肤屏障的特性，最终导致肤色变暗沉、变黑。



防晒选购Q&A

Q: 如何挑选防晒产品？

A: 在购买防晒产品时，要选择适当防晒系数(SPF值)的产品，还要搞清该产品有无防UVA的功能。一般来说，只标有SPF标志的产品是不防UVA的，必须要带有PA值的才可以有效阻挡UVA。

Q: SPF值越高越好吗？

A: SPF值的大小表示皮肤抵挡紫外线的时间倍数。也就是说，SPF值的高低决定了皮肤可以承受日晒时间的长短，而不是紫外线的强度。SPF30的防晒能力并不是SPF15的两倍，只是防晒作用时间更长而已。

Q: PA表示的是什么呢？

A: 加号越多，表示越能拦截长波UVA对皮肤深层的基因损害。PA正确的说法是Protection of UVA-1，也就是说这个PA值与“防晒老”有着密切关系。

Q: 物理防晒和化学防晒都是什么？有何区别？

A: 物理防晒剂主要指成分含有氧化锌、钛白粉等物质，它们可反射和散射紫外线，从而避免紫外线直接接触皮肤；化学防晒剂是指成分中含有一些有机物，能将紫外线吸收后再以一种较低的能量形态释放出来，避免紫外线的直接损伤。

Q: 防晒是否需要卸妆？身体防晒呢？

A: 卸妆与否取决于你所使用的防晒霜，如果防晒产品具有很强的防水性或者具有底妆功能，普通清洁产品很难洗干净，需要卸妆工具。身体防晒一般只需要普通沐浴露就能清洁完成。

防晒护肤单品推荐



抵御防护>>

① KIEHL'S科颜氏清爽防晒隔离乳液 参考价：350RMB/30ml
经典“4 Free-4不含”配方升级。不添加香精、不添加色素、不油腻、不易堵塞毛孔。

② LA MER海蓝之谜清透修护防晒隔离乳 参考价：900RMB/50ml
富含珍贵电气宝石、智慧型海藻及光子小球，并奢华承袭品牌灵魂成分——神奇活性精萃。

③ FANCL芳珂防晒隔离乳 参考价：150RMB/12ml
温和防晒配方，持续保湿，让柔嫩脆弱皮肤尽情享受大自然。

④ CPB肌肤之钥防晒乳霜 参考价：880RMB/50ml
同步抗老及修护，外出型的顶级乳霜。

⑤ ANESSA安热沙防晒露 参考价：300RMB/60ml
强效防晒隔离并保持持续干爽，能提供最强效的防水防护。

⑥ 曼秀雷敦新碧双重保湿水感防晒露 参考价：79.9RMB/80g
有效对抗强烈日常紫外线；拥有防晒黑、抗光老化和高保水力。

⑦ SHISEIDO资生堂新艳阳夏臻效水动力防护乳 参考价：380RMB/50ml
“遇水则强”，当防晒乳检测到汗水或湿气时，能让防护膜变得更强。



晒后修复>>

① Fresh馥蕾诗玫瑰润泽保湿面膜 参考价：520RMB/100ml
舒缓肌肤，卓效补水，帮助改善肌肤暗哑。

② innisfree悦诗风吟绿茶精萃矿物质喷雾 参考价：120RMB/120ml
新鲜榨取摘自济州岛的新鲜绿茶叶，富含氨基酸和矿物质。

③ LA PRAIRIE莱珀妮鱼子面霜 参考价：4200RMB/50ml
多种活性成分相得益彰，帮助肌肤挥别斑点、暗沉与肤色不均现象。

④ CAUDALIE欧缇丽葡萄水活性喷雾 参考价：60RMB/75ml
蕴含天然矿物质、植物多糖的天然有机葡萄水，可舒缓保湿肌肤。

⑤ SK-II夜间护肤精华喷雾 参考价：490RMB/50ml
加薄荷萃取物配方，为肌肤带来清新的舒缓感觉。

⑥ NARUKO牛尔亲研森玫瑰雪耳保湿晚安冻膜 参考价：90RMB/60ml
蕴含强力汲水成分，将“吸水+补水+锁水”保湿作用3效合体。

