

# 防晒的分寸,如何拿捏?

炎炎夏日,随着紫外线增强,公众的防晒意识高涨,街头巷尾的防晒“装备”也多了起来:防晒衣、遮阳帽、太阳伞……不少人还随身携带防晒霜,随时补涂。然而,关于防晒的困惑也随之而来——阴天要不要防晒?室内需要防晒吗?防晒霜SPF值是否越高越好?更有人陷入“防晒焦虑”,出门层层包裹,却又担心影响维生素吸收。

防晒,究竟该如何掌握分寸,才能在抵御伤害与拥抱健康之间找到平衡点?近日,记者采访了兰州大学第一医院皮肤性病科主任医师石春蕊。

## 警惕紫外线伤害,防晒非夏天专属

石春蕊认为,防晒的核心是抵御紫外线的“隐形伤害”。紫外线是太阳光中能量高于可见光的一种电磁辐射,造成皮肤光损伤的主要为UVA(长波紫外线)和UVB(中波紫外线)。UVA穿透力强,易使皮肤老化;UVB则是导致晒伤的“元凶”。

“UVA如同‘慢性杀手’,能穿透皮肤深层,悄悄破坏胶原蛋白,时间一长,易出现皱纹、色斑、皮肤松弛等;UVB

就像‘急性刺客’,短期内就可能把皮肤晒得又红又痛,严重时起水泡、脱皮,反复晒伤还会增加皮肤癌风险。”石春蕊解释道。

值得注意的是,防晒并非夏季或晴天专属。“冬季,UVA的强度可达夏季的50%至80%,加上天气寒冷干燥,皮肤屏障功能可能受损,更易受到紫外线伤害。”石春蕊指出,即使阴天,也不能掉以轻心,云层只能阻挡部分紫外线,虽然不

易晒伤,但会不知不觉加速皮肤老化。

由于UVA有较强的穿透力,即使待在室内,也可能被紫外线“偷袭”。“普通透明玻璃几乎完全阻挡UVB,却只能阻挡30%至70%的UVA,这意味着,长期近距离靠窗办公、学习,还是会暴露在相当剂量的UVA下,仍需做好防晒工作。”石春蕊强调,紫外线的伤害是累积性的,因此,防晒是全年、全天候的“必修课”。

## 防晒方式分多种,选对用对是关键

市面上,防晒产品五花八门,应该怎么选?事实上,防晒不是简单涂个防晒霜就行,需选对方式、用对方法。石春蕊说,比较靠谱的是“物理遮挡+防晒霜”的搭配组合,然后根据具体场景再灵活调整。

物理遮挡,俗称“硬防晒”,通常使用衣物、帽子、墨镜等遮挡光线,保护皮肤。“它们可以提供即时防护,UPF值(紫外线防护系数)超过50,便能阻挡98%以上的紫外线,且防护效果不受汗

液、摩擦影响。”石春蕊建议,婴幼儿和皮肤容易过敏的人,可优先使用这种方式,“没有化学刺激,对皮肤更友好”。

物理遮挡虽好,并非完美无缺。“对于皮肤褶皱处和边缘区域,如鼻梁、颈侧等,物理遮挡易遗漏,配合使用防晒霜,效果更佳。”石春蕊介绍,防晒霜分为物理和化学两种,前者通过反射和散射紫外线发挥作用,后者通过吸收紫外线并转化为热能来减少对皮肤的伤害。

选购防晒霜时,经常看到外包装显

示有SPF值(防UVB能力)和PA值(防UVA能力),不少人陷入纠结,数值是不是越高越好?“其实,没必要盲目追求高倍数。”石春蕊举例,SPF30能阻挡约96%的UVB,SPF50能阻挡约98%,并非典型的线性提升,过高的SPF值(数值大于50),还可能加重皮肤负担,诱发粉刺或过敏,日常通勤选择SPF30+、PA+++就够了。针对防晒喷雾、防晒棒等新型防晒产品,由于防护力弱于霜状,她建议作为补涂使用。

## 防与晒间找平衡,重点人群重点盯

防晒不是捂得越严越好,过度防晒可能引发新的健康问题。“长期叠加使用高SPF值防晒霜,可能引发皮肤过敏与痤疮。”石春蕊提醒,过度防晒还可能导致维生素D缺乏,“人体90%的维生素D通过紫外线照射皮肤合成,过度防晒会阻断此途径,导致维生素D水平显著降低,影响钙的吸收,年轻人也可能出现骨密度下降、夜间抽筋或腰痛。”

此外,维生素D因参与毛囊周期调节,缺乏还可能引发休止期脱发以及情绪障碍。对此,石春蕊给出“安全晒太阳”的

建议,选择上午6点到10点,或者下午4点到5点,紫外线较弱时段,把胳膊、腿露出来晒上10到20分钟,“食用深海鱼、蛋黄、动物肝脏等,也能补充维生素D。”

需要提醒的是,不同人群防晒需区别对待。婴幼儿皮肤娇嫩,6个月内的宝宝尽量别晒太阳,出门用遮阳棚或婴儿车罩。儿童首选纯物理防晒霜,SPF30+即可,涂抹时避开眼周。孕妇尽量避免使用含有氧苯酮、视黄醇棕榈酸酯等化学防晒霜,纯物理防晒霜更安全。此外,孕妇妊娠期黄褐

斑高发,需加强UVA防护,选择PA++++的防晒霜,配合遮阳帽、口罩等物理遮挡措施。敏感肌、痘痘肌应尽量以物理遮盖防晒为主,可配合温和的物理防晒霜,避免使用化学防晒霜或含酒精、致痘成分等物质的防晒霜。皮炎急性期以硬防晒为主,恢复期再使用防晒霜。老年人群皮肤屏障和修复能力较弱,防晒更需细心。建议选择物理防晒霜,减少皮肤刺激。出门勤戴手套和宽檐帽,重点防护头颈、手背等容易被晒出斑的部位。

## 避开防晒误区,晒伤及时修复

生活中有很多防晒误区,如“阴天不需要防晒”“高倍数防晒霜更安心”“防晒霜涂一次管一天”……石春蕊强调,户

外每2小时需补涂一次,

出汗、擦拭后应立即补涂;游泳时,首选防水型防晒霜。纯物理防晒霜在涂抹后即时生效,化学防晒霜通常需要15到30分钟,才能被表皮吸收,提前涂抹可减少汗水冲刷导致的流失。

眼下,随着暑期来临,不少家长选择带孩子到高海拔地区旅游、避暑,防晒措施也要升级。“海拔每升高1000米,紫外线强度增加约10%,加上空气稀薄,很容易晒脱皮。”石春蕊建议,公众去往高海拔、紫外线辐射强烈的地区,可穿深色防晒衣,防晒霜选用SPF50+、PA++++的,出门前30分钟涂够量,及时补涂,如条件允许,避开

强光时段,外出在有遮蔽的地方活动,减少直射暴露。

石春蕊提醒,刚晒伤时可用冷水冲洗10分钟,外涂芦荟胶,但别用冰敷,以免刺激皮肤。第二天开始,厚涂无酒精的保湿霜。注意,发现脱皮时千万不要撕扯,让它自然脱落,如果出现水泡、发热或头痛,有可能是严重晒伤,赶紧就医。

“总之,防晒并非筑起隔绝阳光的高墙,而是该挡的挡,该晒的晒。”石春蕊总结,科学防晒,需全年防护不松懈,物理遮蔽为主、防晒霜查漏补缺,特殊人群灵活调整。

据《人民日报》

## 新闻速读

### 本地新闻

1.在日前举行的CMG首届中国微短剧盛典上,作为举办地的烟台斩获一枚崭新的城市名片——年度微短剧上镜城市。在盛典“烟台时间”环节,中央广播电视总台央视视频(烟台)精品微短剧共创中心正式揭牌,不仅为微短剧创作提供更权威、更有影响力的平台,还为烟台文旅产业转型升级和业态创新注入新的活力。

2.近日,烟台市公布2025年度住房公积金缴存基数上下限。2025年7月1日至2026年6月30日,全市住房公积金最高月缴存基数调整为27132元,最高缴存比例为12%,单位和个人最高月缴存额分别为3256元。住房公积金最低缴存基数为:莱阳市、栖霞市、海阳市2010元,最低缴存比例为5%,单位和个人最低月缴存额分别为101元;市直及其他区市为2200元,最低缴存比例为5%,单位和个人最低月缴存额分别为110元。

3.近日,烟台市中医医院儿科病区搬迁至烟台市中医医院东院区(幸福路23号)急诊部一楼,儿科门诊位置不变。感染性疾病科搬迁至烟台市中医医院东院区(幸福路23号)感染性疾病楼。

4.近日,山东省人力资源和社会保障厅公布2024年度留学人员来鲁创业启动支持计划入选企业名单,烟台黄渤海新区6家企业入选。

### 国内新闻

1.近日,科研人员在位于云南西双版纳傣族自治州内的澜沧江流域发现了5种中国新记录鱼类。其中4种是未曾记录的土著淡水鱼类,分别为盘褶鲃、暹罗双孔鱼、哈氏方口鲃和金黑野鲮,均为在我国首次记录的物种;另外1种是在国内从未被记录与描述的外来物种卡特拉野鲮。

2.近日,国家育儿补贴制度实施方案公布,从2025年1月1日起,无论一孩、二孩、三孩,每年均可领取3600元补贴,直至年满3周岁。

3.中国科学院昆明动物研究所进化遗传与环境适应团队近期在高黎贡地区发现了4种蝙蝠新物种。目前,我国已知的蝙蝠种类总数已更新至167种。

4.近日,西北大学团队联合国内外研究人员通过研究河南、江苏、山东等地出土的寒武纪小壳化石,成功破解小壳化石保存之谜,找到了磷酸盐化在寒武纪后期的小壳化石保存中不占主导地位的原因。

