



编者按:夏季太阳当空照,烈日下的我们不仅容易中暑,还会被晒成狗,严重者甚至出现皮肤癌。本版和你一起聚焦女性出门前如何选择防晒霜并均匀涂抹在皮肤上,才能达到防晒的效果。除此之外,还要备一把能防紫外线的遮阳伞,出行的时候可以躲在伞下来,也会起到防晒的效果。还可以多吃点水果,增加人体代谢功能,减少皮肤黑色素的产生——

夏季防晒常识

夏季擦防晒 要避免哪些误区



如何正确防晒

1、涂上防晒霜万事大吉。
在使用防晒霜的时候一定要达到标准量才有效果,防晒霜在皮肤上涂抹量为每平方米2毫克时才能达到应有的防晒效果。另外,敏感肌最好选择物理防晒霜,不仅可以有效防晒,对肌肤也没有什么大的损害。

2、出门才擦防晒。防晒霜跟普通的护肤品一样,需要一定的时间才能让皮肤吸收,所以每次擦防晒需要在出门前20分钟涂防晒,才能起到效果。

3、防晒指数越高防晒效果越好。防晒系数越高的防晒霜,就说明这款产品添加了更多的防晒剂,对皮肤的刺激越大。每个人最少要备三种不同指数的防晒产品,并根据不同的场合使用不同的防晒霜。



1、选择正确的护肤品。要根据不同皮肤对紫外线的敏感程度以及使用的环境、季节等因素选择合适的防晒霜。

2、防晒指数低的要经常擦。防晒指数比较低的防晒对皮肤的刺激比较小,但是防晒的持久度就不够,所以如果选用防晒指数低的朋友就要多次涂抹,来达到防晒的效果。

3、防晒要足量。防晒霜也是需要足够的量才能达到防晒的效果,像乳霜质地的用量大约在两个一毛硬币左右,要涂抹均匀,而且不要忘记脖子位置也要涂。

4、不同品牌的防晒霜不能混合。几种不同品牌的防晒霜混用会增加皮肤过敏的几率,而且由于各种防晒霜的成分是不一样的,如果混用在皮肤上可能会造成相互排斥,从而降低了防晒效果。所以,最好一次使用一种防晒霜就好,并且在补涂的时候也要同一种。

5、使用防晒后需要卸妆。每次使用防晒霜后都是需要卸妆的,因为防晒产品中同样含有大量的化学成分,不卸妆容易让毛孔堵塞,容易引发痤疮。所以在每次使用防晒霜后都要做彻底的卸妆清洁,保证皮肤的干净。

防晒的食物

西红柿

西红柿所含的番茄红素是强抗氧化、抗辐射的生物活性物质,可以有效防止自由基、紫外线及各种外部辐射对皮肤细胞的损害,预防黑色素生成。英国曼彻斯特大学和纽卡斯尔大学的研究发现,坚持吃煮熟的西红柿,可使人体皮肤防晒能力提高33%。

自然成熟的西红柿,颜色红润,有过渡色,顶部和蒂部颜色有差异;从形状看,外形圆润,无明显尖顶、塌陷和棱线。成熟的新鲜的西红柿,手指压下去时能感觉到弹性;同时,放在手中能明显感觉到沉重感。

沙棘

沙棘中还含有多种维生素、脂肪酸、微量元素、亚油素、沙棘黄酮、超氧化物等活性物质和人体所需的各种氨基酸,堪称是美白肌肤的极品水果。

沙棘果实要求新鲜、完全成熟、无病虫害及霉烂现象,并且有优良的风味、香气和丰富的汁液。以粒大、肉厚、油润者为佳。

樱桃

樱桃中丰富的维生素C能滋润嫩白皮肤,有效抵

抗黑色素的形成。另外,樱桃中所含的果酸还能促进角质层的形成。樱桃含铁极其丰富,同时富含维生素A,可以平衡皮质分泌、延缓老化,还有维生素C使面部肌肤嫩白红润、兼有去皱祛斑的功效。

个头大的一般皮厚,这就是所谓的“皮糙肉厚”;颜色深的一般较甜,颜色浅的一般发酸,这就是由于花青素形成的原因;同一种樱桃,颜色深的一定熟得更透,不管是暗红还是鲜红,味道也相对更甜美。

葡萄柚

葡萄柚含有丰富的膳食纤维与维生素C。膳食纤维可以帮助肠道清理,而维生素C则对皮肤美白很有效,如果爱出游又怕被晒黑,不妨多吃吃葡萄柚来美白皮肤。葡萄柚所含的维生素P也能强化皮肤毛孔功能,可加速复原受伤的皮肤组织。

应选颜色饱满的,其果汁含量丰富,而且新鲜。如果葡萄柚的表面已经微微变色,或表皮有所刮伤,都不会影响其使用价值和口感。但是,如果表皮看起来已经暗沉,或颜色不够深,这样的葡萄柚就不要购买了。



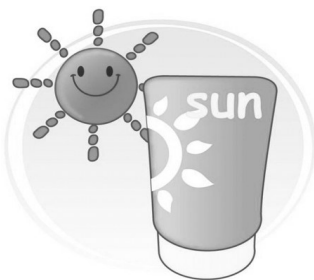
皮肤晒伤后怎么办

1、首先检视自己晒伤的程度。如果只是变红,没有疼痛的感觉,那么只要敷几贴补水的面膜就好了。可是如果你已经到了红肿疼痛的程度,那么回家后立刻擦上一些香油。香油有消炎去肿痛的作用,还能滋润皮肤。

2、冷敷。根据自己的晒伤情况,进行冷敷。如果只是轻度晒伤,最好的办法是用化妆棉沾化妆水,轮番着敷,就好。如果已经是严重晒伤了,就最好放到冰箱凉一下,在敷,效果更好。冷敷最好,每次半个小时,一天两到三次。

3、西瓜治晒伤。西瓜可以清热解暑,而西瓜皮则在治疗晒伤上有妙用。将西瓜皮轻轻涂抹在晒伤处,就会发现西瓜皮的水分很快被皮肤吸收了。而最好的方法就是将西瓜皮切成小薄片,敷在晒伤处,每五到十分钟更换一次西瓜皮,如果是严重晒伤的话最好选择冰镇后的西瓜皮,坚持一周左右,效果明显。

4、美白保湿。在晒伤期间不要进行任何的美白动作。尤其是成品的美白面膜多少对皮肤都有一定的刺激,在晒伤期间最好是做补水保湿的面膜。美白要到皮肤完全恢复以后再开始做。



夏季防晒步骤

1、重复涂抹防晒霜

流汗或者用毛巾擦拭等都会降低防晒效果,重复涂抹并不是得到新的防护,而是保持防晒效果任何保养品,甚至只是水,只要覆盖在防晒上便会影响防晒的功能,因此游泳或流汗后必须补涂防晒。

2、避免在正午出门

UVB在正午时的辐射强度可高达早晚的150倍。所以避免在正午出门可以起到自我保护作用。

3、大方地使用防晒

防晒的保护不只取决于防晒成分和系数的高低,擦拭的厚度和均匀与否也是重要的因素。

防晒应该在护肤品之后涂抹。保湿产品具有脂溶性,如果覆盖在防晒上,将会稀释或溶解防晒成分,使防晒失去功能。防晒成分可以穿透其它产品而被皮肤吸收。