

涂了防晒霜怎么还黑了? 你缺了一节防晒课



夏日炎炎,对于经常暴露在太阳下但又担心被晒黑的人来说,涂防晒霜是必不可少的功课,可还是有些人涂了防晒霜,依旧被晒黑! 哪里的错?

为什么会被晒黑?

晒黑是一种双相反应,并且有波长依赖性。即刻晒黑可发生在照射期间和照射后即刻,由黑素改变(氧化)和再分布引起,常见于UVA;迟发性晒黑由UVB剂量大于红斑阈值(伴有晒后红斑);因此实际上UVA和UVB都可以引起皮肤的晒黑,在防晒过程中应该注意。

一般来说,白色人种出现晒后红斑后,皮肤易晒黑。而皮肤较黑及更黑者,特别是亚洲人群,晒黑前一般没有红斑反应,基本

都是悄无声息地就黑了。因此我们需要经常涂抹防晒霜,来保护自己的皮肤远离紫外线的伤害。

那么,为什么有的人即使涂了防晒霜最终还是被晒黑了呢?

首先,可能是你的防晒霜没有选对。



防晒霜指数如何选择?

(SPF)日光防护指数:一般10到50,主要防护UVB,数值越高,防护能力越强,防晒时间越长。

(PA)UVA防护指数:一般+到++++,主要防护UVA,加号数越多,防护能力越高。

但并不是SPF和PA越高就一定越好,指数高也同样意味着你的肌肤将承受更大的负担。因此,选择适合自己肤质的防晒指数才是最重要的。

其次,可能是你涂防晒霜的方法不对。

防晒霜并不是涂上就有效果的,而要达到一定的量才能发挥效果,正确的面部涂抹面积:整张脸涂一元硬币大小或一指间单位(从一个5mm内径的药管中,挤出一段药膏,恰好达到由食指指端至远端指间关节横线间距离长度的药量)涂抹两个手掌面积。千万不要觉得舍不得而减少涂抹量,否则这样

“白涂”其实更加浪费。

同时,打伞、戴帽子等防晒后还需要涂防晒霜。可选择防晒指数相对较小的防晒霜,因为虽然打伞、戴帽子可遮住太阳,但地面、草地、水、雪地都可不同程度地反射紫外线。一般草地反射的紫外线为1%,水面反射的紫外线为20%,雪地反射的紫外线为80%。

此外,也可能是你涂防晒霜的时间不对。

防晒霜和一般的护肤品一样,需要一段时间才能被皮肤完全吸收,正确的涂抹时间应该是在出门前20-30分钟左右,不可以临出门才涂防晒霜。

除此以外,如果你一天只涂一次,或者隔很久才涂,那么前面的防晒工作也算是白做了。因为当我们长时间暴露在紫外线下时会出油、出汗,以及外部因素破坏掉我们皮肤上的防晒膜,会导致防晒霜的防护能力下降甚至消失。所以补涂防晒也会关键,一般物理防晒霜3-4小时补充一次,化学防晒霜2-3小时补充一次。

物理防晒 or 化学防晒?

目前市面上常见的防晒霜类别有两种——即物理防晒霜和化学防晒霜。

物理防晒霜:原理是靠反射紫外线来防晒。通过一层惰性金属颗粒膜反射紫外线,通常是氧化锌或二氧化钛发挥作用让紫外线反射出去,让紫外线接触不到皮肤。一般这种防晒霜

刺激性小,不会被皮肤吸收,敏感肌肤首选,但是涂抹之后泛白,影响美观。

化学防晒霜:原理是靠吸收紫外线来防晒。吸收的防晒产品通过特殊的化学物质吸收UVB和UVA或两种紫外线,然后以热量的形式散发出去。主要根据化学结构决定其防晒效果,一般肌肤可以选择适用,涂抹

之后无泛白现象,比较自然。

如何区分物理防晒霜和化学防晒霜,主要看其防晒成分的组成。一般含有二氧化钛和氧化锌的防晒霜为物理防晒霜,其他成分的为化学防晒霜。另外,从质地上来讲,物理防晒霜与化学防晒霜相比,透气性较差且通常会泛白。

晒成“黑木炭”如何补救?

外用含有美白成分的护肤品,如氢醌、熊果苷、酰胺胺等成分的护肤品。

果酸换肤

加速黑素向角质细胞转运,加速角质细胞脱落,达到美白的作用。

低能量大光斑Q开关 1064激光(白瓷娃娃)

晒黑后不建议做激光治疗,如果一个月甚至两个月还未复色,可尝试使用该方法治疗。

口服抗氧化剂 防止黑色素形成

维生素C、维生素E、谷胱甘肽等药物。

口服氨甲环酸

抑制络氨酸酶活性;抑制纤维溶酶原-纤溶系统干扰黑色素细胞和角质形成细胞的作用,降低络氨酸酶活性,从而抑制黑色素形成。

本版稿件据人民网

年轻人面部长痘,尤其是油脂分泌旺盛的三角区长痘是比较常见的,不少人为了美观会挤掉痘痘,殊不知,这个“挤”的动作很危险。那么,挤一颗小痘痘可能会带来哪些大隐患?如何科学“战痘”?

首先,来看看痘痘是如何形成的。大部分人都是在青春期面部开始出现痘痘,这个时期,荷尔蒙(雄激素)激增,脸上大肆“出油”,同时毛囊口堵塞形成角栓,密密麻麻的粉刺开始显现出来。毛囊中的痤疮杆菌在食物(甘油三酯)充足的情况下必然大量繁殖,进一步加剧了炎症,形成红色的“痘痘”。

挤压痘痘会带来什么危险呢?这样做不仅不能将痘痘清除,反而可能会使其加重,在脸上留下疤痕。自行挤压痘痘,

内有感染时,易导致细菌侵入颅内,严重感染时在面前静脉内形成血栓,影响正常静脉血回流,并且逆流至眼上静脉,经眶上而通向颅内蝶鞍两侧的海绵窦,将面部炎症传播到颅内,产生海绵窦化脓性、血栓性静脉炎等严重并发症。一旦发生了并发症,通常可出现眼睑水肿、结膜淤血、眼球前突,上睑下垂甚至视力障碍等症状,炎症还可向眼部及周围组织扩散,全身可出现寒战、发热、头痛等,病情严重者,甚至可发生败血症,危及生命。

那么,如果脸上长了痘痘应该怎么做呢?专家建议,如果痘痘数量不多,适当用药大都会很快消下去,随意挤掉容易引起感染造成其它并发症。炎症较轻的痘痘,可涂抹外用抗生素,一般几天就会消失。

脸上痘痘千万不要乱挤 当心引发重度感染

会使炎症蔓延,也会带进去病菌,这样不但会出现更明显的色素沉着,甚至留下永久性凹陷性疤痕。更为严重的是,乱挤痘痘,尤其是“危险三角区”的痘痘可能引发各种感染,甚至危及生命。

挤破面部一个痘痘,怎么会危及生命呢?人体面部有个“危险三角区”:以人的鼻骨的根部为顶点,两口角的连线为底边的一个等腰三角形区域,包括了人的上下唇、鼻子以及鼻翼两侧。三角区的静脉分布和动脉基本上是一致的,并分别构成深浅两个网。深部静脉网不仅与浅静脉的分支相通,而且与眼眶、颅腔海绵窦相通。面部静脉腔内无瓣膜,而瓣膜的功能是可防止血液的回流,面部静脉没有这个功能。当面部发生炎症,尤其在三角区域

