

“隔年”防晒霜 还能防紫外线吗？

专家表示最好开封后半年内用完

近期,高温席卷我国北方,多地气温超过35摄氏度。烈日炎炎,防晒又被提上日程。不少人看着去年开封未用完的防晒霜,左右为难——既想物尽其用,又担心防护效果下降可能对皮肤产生刺激。

那么,这些存放近一年的防晒霜是否安全有效?如何科学使用防晒霜?记者日前就此采访了相关专家。



开封1年后 SPF值或降低30%到50%

“防晒霜外包装标注的2年至3年保质期,通常仅适用于未开封状态。”华东理工大学药学院研究员、博士生导师张健介绍,严格来说,防晒霜的保质期分为未开封保质期和开封后保质期。未开封时,防晒霜的稳定性较高,一般可存放2年至3年。不过开封后,防晒霜中的活性成分,尤其是阿伏苯宗、奥克立林等化学防晒剂,容易受到光照、温度和氧气的影响而降解,导致产品防护能力减弱。实验数据显示,开封超过一年的防晒霜,实际防晒系数(SPF)可能下降30%到50%。这意味着原本标注SPF50的防晒霜,实际SPF值为25至35。

同时,开封时间较长的防晒霜可能微生物数量超标,易引发皮肤过敏。因此,张健建议,开封后的

防晒霜最好在半年内用完,最长不要超过一年。

“特别要提醒大家,开封后的防晒霜如果出现以下物理性状变化,可能已经变质。”张健说,如果产品出现水油分离、结块或异常稀稠,说明其稳定性被破坏。正常防晒霜通常无味或带有轻微原料气味,如果产品散发酸败味、刺鼻异味,可能已变质。如果防晒霜颜色变深或产生沉淀,表明活性成分可能已降解。

除此之外,储存方式也会影响防晒霜使用寿命。“不要把防晒霜放在高温和阳光直射环境中。”张健说,具体来说,不宜存放在车内或窗台等高温环境,而应置于阴凉干燥处,并确保瓶盖拧紧,以降低氧化风险。



根据肤质 选择产品同样重要

除了保质期,消费者还应关注防晒霜的使用方法。张健提醒,许多消费者错误使用防晒霜,导致实际防护效果不理想。

“用量不足是常见问题。”张健指出,防晒霜的标准使用量为2毫克/平方厘米。以乳液质地防晒霜为例,成人脸部用量通常需达到1元硬币大小(约1克至1.2克),才能达到理想的防护效果。如果涂抹量不足,防护效果就会大打折扣。例如,只使用一半标准量,实际防护效果可能只有产品标注SPF值的1/3。

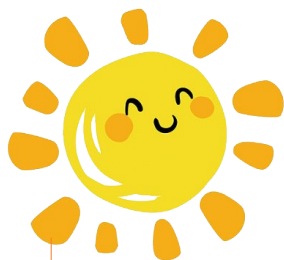
同时,化学防晒霜会随着时间推移逐渐失效,因此每隔2小时到3小时需补涂一次。如果出汗或游泳,则需立即补涂。即使是标注“防水”字样的防晒霜,也仅能维持40分钟到80分钟的防水效果,不能完全依赖其长效防护。“如果大家去高原地区旅游,由于当地光照

强度较高,需特别留意防晒霜的使用时间与补涂频次。”张健补充道。

“根据肤质选择合适的防晒产品同样重要。”张健建议,皮肤敏感人群或儿童适合涂抹含氧化锌或二氧化钛的物理防晒霜,避免使用含酒精、香精的产品。油性皮肤人群可选择质地清爽的化学防晒霜或物化结合型防晒霜,避免闷痘。干性皮肤人群适合使用含透明质酸、甘油等保湿成分的防晒霜,以缓解皮肤干燥。

值得注意的是,使用防晒霜后的晚间清洁方式也会影响皮肤健康。“倘若涂抹普通防晒霜,可用洗面奶清洁。如果用防水型防晒霜,需使用专业卸妆产品清洁,否则残留的防晒剂可能堵塞毛孔,引发皮肤问题。此外,清洁时需避免过度摩擦或使用强刺激性产品,以免加重日晒伤导致的皮肤敏感。”张健提醒道。

据《科技日报》



炎炎夏日

防晒用品这样选



看清紫外线防护系数 选购防晒衣帽

防晒衣,即防紫外线服装,一般是指采用具有防紫外线功能的纺织物制成的服装。防晒衣作为夏日防晒的“第一道防线”,其防晒性能的重要性不言而喻。防晒主要通过面料吸收或反射紫外线来减少紫外线的透过率。根据国家标准GB/T18830—2009《纺织品防紫外线性能的评定》的规定,当产品UPF大于40,且长波紫外线(UVA)透过率小于5%时,方可称之为“防紫外线产品”。

在选择防晒衣时,首先需要留意标签信息,查看吊牌是否有标注防紫外线功能及有无UPF值(40<UPF≤50标为“UPF40+”、“UPF50+”),UPF值大于40为合格,UPF50+的产品比UPF40+的产品防紫外线性能更好。其次看面料,织物密度越高,防紫外线效果相对越好,尽量挑选厚度适中、面料致密的防晒衣。再次看颜色,浅色面料一般能反射更多可见光,减少热量吸收,体感温度比深色面料低。除了关注防紫外线性能等指标外,还可关注产品的透气性、合体性,确保防晒衣具有高效防护效果的同时兼具舒适性。

防晒帽同样是夏日防晒的“得力助手”。市场上常见的防晒帽类型包括空顶帽、宽檐渔夫帽和棒球帽。空顶帽顶部镂空设计,透气性好,但防晒效果集中于帽檐,仅适合短时户外活动佩戴;宽檐渔夫帽帽檐较宽,能全面覆盖面部、颈部及耳朵,适合长时间户外活动;棒球帽多为前檐设计,遮阳面积有限,适合日常通勤,但需注意后颈、耳朵等区域仍暴露于阳光下的问题。在选购防晒帽时,可关注以下要点:首先,明示具有防晒性能的帽子,一般会在标签上标注防晒性能满足的标准编号和UPF值。UPF值大于40,产品才具备防晒效果。其次,结合实际使用场景选购合适的款式。再次,选择适配个人的尺寸。标签上明示执行FZ/T82002—2016《缝制帽》、FZ/T73002—2016《针织帽》等标准的产品吊牌上一般会标注尺寸代号,如代号50对应50厘米的头围,代号53—55对应53—55厘米的头围。

除了防晒衣帽,防晒口罩、防晒袖套等也是夏季防晒的“贴心小卫士”。防晒口罩按佩戴方式主要分为头戴式、耳戴式和护颈一体式。头戴式通过头带固定,稳定性强,适合长时间户外活动;耳戴式耳挂设计轻便,适合日常通勤,但需注意贴合度以防漏光;护颈一体式覆盖面部、颈部及耳后,适合高强度紫外线环境。在选购防晒口罩和袖套时,除关注款式及UPF值是否大于40外,产品的凉感性能也值得留意。

夏日防晒关乎皮肤健康,不容忽视。消费者在选购防晒用品时,务必通过正规渠道购买,仔细查看产品吊牌信息是否齐全,产品工艺是否精良。优先选择口碑良好、经过专业检测或认证的品牌产品,注重产品的质量和功能性,不要盲目跟风或轻信虚假宣传。

(林丽鹏)

据《人民日报》

链接

驱蚊剂和防晒霜并用或影响防晒效果

法国国家科学研究中心日前发布公报说,其研究人员借助离体皮肤模型和人工智能软件发现,在与驱蚊剂并用的情况下,防晒霜对紫外线的防护效果可能大打折扣。

据研究人员介绍,在一些温暖且蚊虫较多的地区,防晒霜和驱蚊剂同时使用变得越来越普遍。离体皮肤模型是由人体来源的皮肤组织经体外培养而获得的模型。研究人员借助该模型和可评估皮肤

损伤程度的人工智能软件,测试了单独及混合使用防晒霜和驱蚊剂的效果。

结果显示,单独使用防晒霜能有效保护皮肤,显著降低紫外线损伤,而防晒霜和驱蚊剂并用时,防晒霜对UVB波段紫外线的防护效果显著下降。

该研究没有解释这一现象的确切原因,但此前刊登在《英国皮肤病学杂志》的论文说,在对猪皮肤进行的体外实验表明,驱蚊剂和防晒霜同时使用

会显著增强驱蚊剂中避蚊胺和防晒霜中的二苯甲酮这两种化学物质被皮肤吸收的量。这可能是导致防晒霜防晒效果被削弱的原因。

研究人员说,本次仅研究了分层涂抹防晒霜和驱蚊剂的情况,以混合物形式使用的效果仍有待研究。

本项研究成果已于近期发表在《网络期刊《寄生虫与媒介》》上。(陈曦)

据《科技日报》