



市场星报电子版  
www.scxb.com.cn  
安徽财经网  
www.ahcaijing.com

## 戴口罩能防晒吗？防晒做太好会缺钙吗？ 夏天防晒，一定要注意这些！



昨天起副热带高压加强并逐步控制我省，未来一周安徽以高温天气为主。烈日炎炎，紫外线伴随着高温一起袭来，让外出的人们饱受酷暑的煎熬，露肤的夏天更需要做好防晒。天天戴口罩，能防晒吗？防晒做得太好，会不会缺钙？夏天防晒，我们要注意哪些？本期健康周刊集纳了专家观点为你支招。 ■ 蔡富根/整理

### 防晒防的是UVA和UVB

紫外线造成的光老化，是导致皮肤衰老的主要原因。在紫外线强烈的夏天做好防晒，是让皮肤保持健康的重要手段。

防晒防的紫外线主要是UVA和UVB。UVA穿透力强，能深入真皮层，刺激黑色素增多，导致皮肤晒黑，出现色斑、皱纹——防UVA是防晒黑。UVB能量高，会引起皮肤晒红、晒伤，出现红斑、水疱、疼痛等问题——防UVB是防晒伤。

### 紫外线指数 > 2时需要防晒

是否需要防晒主要看紫外线指数，紫外线指数 > 2时需要防晒。很多手机天气软件就能看到紫外线指数，盛夏白天的紫外线指数经常可高达8、9，就算是阴天的紫外线指数也会很高。夏天早晚的紫外线指数较低，更适宜出门活动。

### 防晒ABC原则

A: Avoid, 避免晒

在紫外线很猛烈的时候，尽量待在室内，或躲在阴凉处。

B: Block, 遮挡

外出时做好物理性的遮挡防晒，比如打遮阳伞、戴墨镜、穿防晒衣等。

C: Cream, 防晒霜

作为A、B的补充办法，可加强防晒效果。

### 戴口罩能防晒吗？

自从天天戴口罩出门，夏天仿佛可以把涂脸上的防晒霜给省掉。那戴口罩能防晒吗？市面上卖的一些专门用来防晒的口罩，物理防晒的效果比较明显，但是这种口罩通常不具备防疫效果。而我们天天戴出门的一次性医用口罩，防晒效果则比较差。

### 眼睛防晒戴UV400墨镜

夏天的紫外线可以直接照进眼底、伤害眼球，长期暴晒可导致眼科疾病。对眼睛最好的防晒方法是随身戴一副具备防晒指数的墨镜。买墨镜要认准正规商家，留意UV参数，推荐使用UV400的墨镜，它能100%防护紫外线。此外，墨镜的镜片越大，防晒效果也会更好。

### 选防晒霜看SPF和PA值

防晒霜上通常同时标有SPF值和PA值。对抗晒伤——看SPF值，SPF值越高，对UVB的防护功能越强。对抗晒黑——看PA值，对应的是对UVA的防护能力。

SPF15，可滤掉93%的UVB；SPF30，可滤掉95%的UVB；SPF50，可滤掉98%的UVB。把人晒黑，假如不涂抹任何防晒产品，需要1倍时间，则PA+需要2~4倍时间；PA++需要4~8倍时间；PA+++需要8倍以上时间。

不过，防晒系数也不是越高就越好，通常防晒系数过高的产品，相对而言质地也会比较厚重，容易产生阻塞毛孔的现象，对皮肤的刺激会比较大。建议室内工作者可选择SPF15、PA+的防晒霜；室外工作者可选择SPF20~25、PA++的防晒霜；如果是去海边度假，可选择SPF>30，PA+++以上的防晒霜。

### 在户外2小时补涂一次防晒霜

如果夏天一直待在户外，则需要补涂防晒霜。因为出汗容易把防晒霜稀释掉，防晒能力就会下降。应该每隔2小时左右补涂一次防晒霜，而且要用够量，一张脸一次要用一元硬币大小的防晒霜才够量，以此类推手臂、腿部需要的防晒霜的量。

### 孕妇应以物理防晒为主

过度的紫外线对孕妇的皮肤更容易形成伤害，会加重色斑形成。建议孕妇防晒以物理防晒为主，夏天出门打伞、戴帽子。防晒霜则可以选择物理防晒霜，避免皮肤过敏。

### 防晒做太好会缺钙吗

虽然紫外线会伤害皮肤，但我们并不提倡“过度防晒”。如果一年四季一点太阳也不晒，会影响皮肤合成活性维生素D，影响身体对钙的吸收和利用。所以，夏季白天的紫外线指数过高，还是要做好防晒，但是早晚紫外线指数较低，可以适当出门活动一下。其他季节则应该根据紫外线指数，来决定出门见阳光的时间。

### 夏季防晒要避免这3种误区

#### 1. 夏季的阴雨天不用防晒啦！

不只夏天的艳阳天，阴雨天也需要防晒。夏日阴天的紫外线强度大概是晴天的70%，还是蛮高的。其实秋冬的晴天紫外线强度也很高，也是需要防晒的。

#### 2. 马上要出门啦！赶紧涂上防晒霜！

防晒霜一定要在出门前提前15分钟涂。皮肤需要有一定的时间去吸收防晒霜中的防晒成分，让它可以沉淀在皮肤基底层从而形成保护膜，这样才能发挥防晒效果。

防晒霜最好随身携带，每隔2小时要补涂防晒霜，这样才能更好地抵御紫外线。

#### 3. 打伞就能防晒，不需要防晒霜！

UVA穿透力很强，可以穿透普通的雨伞、玻璃和衣服，所以普通的雨伞并不能达到防晒的作用。虽然专业的防晒伞确实可以有效地阻隔紫外线，但是不论它如何有效，也只能阻隔直射的紫外线。

对于来自于诸如地面的反射、玻璃橱窗的折射可以说是一点用处都没有。所以即使外出有遮阳伞的保护，也要记得涂防晒霜。

