

防晒做不对 努力全白费



夏季防晒至关重要,一旦防晒没做好,轻则皮肤晒红脱皮,重则引发过敏、长斑甚至加速皮肤老化。然而很多人明明做了防护,却还是中了招——涂了防晒霜反而过敏,穿了长袖照样晒伤,阴天海边也能脱层皮。以下三个真实案例,帮你避开防晒路上的隐形坑。

涂了新防晒霜,脸却红肿起疹

李女士趁着618促销买了一瓶网红防晒霜,看评价都说清爽不黏腻,她满心欢喜地涂上脸出门逛街。谁知当天下午脸颊就开始发痒,晚上回到家对着镜子一看,整张脸红肿一片,密密麻麻起了小疹子,又痛又痒,连眼皮都肿了起来。她赶紧跑去医院皮肤科,医生诊断是接触性皮炎,罪魁祸首就是那瓶新防晒霜中的某种化学防晒剂。李女士后悔不已,早知道应该先试试再上脸。

生活提示:购买任何新防晒霜前,务必先在耳后或手腕内侧涂抹少量,观察24小时,确认没有发红、瘙痒、起疹等过敏反应后再用于面部。敏感肌肤人群建议优先选择纯物理防晒霜,主要成分为氧化锌和二氧化钛,这类成分不会被皮肤吸收,刺激性远低于化学防晒剂。此外,第一次使用时用量不宜过多,给皮肤一个适应过程。如果本身是过敏体质,还可以提前咨询皮肤科医生,做斑贴试验找出自己的致敏成分,从根源上避开。

穿黑色长衣长裤照样晒伤

王先生一向注重防晒,周末和朋友去郊外徒步,他特意翻出一套黑色长袖长裤穿上,心想这下肯定万无一失。一路上太阳火辣辣的,他热得满头大汗,衣服很快被汗水浸透贴在身上。走了一天回到家,脱下衣服一看,胳膊和小腿全都晒得通红,摸上去火辣辣地疼,洗澡时热水一冲更是钻心地痛。

生活提示:深色衣物虽然遮挡了阳光直射,但吸热能力极强,黑色衣物在烈日下表面温度可比浅色高出十几摄氏度。穿着深色长袖长裤大量出汗后,布料被汗水完全浸湿,纤维间的空隙变大,紫外线透过率大幅上升,防晒效果大打折扣。正确的做法是:户外活动时选择浅色(白色、浅灰、浅蓝等)、宽松、透气的专业防晒衣,认准标签上的UPF40+或UPF50+标识。如果没有专业防晒衣,宁可穿轻薄透气的浅色棉麻长袖,也比黑色厚衣服更防晒、更凉快。

阴天海边玩,皮肤晒到脱皮

周末天气预报显示多云,最高气温32℃,小刘看了看窗外,天空灰蒙蒙的,觉得根本没有太阳,于是放心大胆地去了海边,防晒霜也没涂。他和朋友们在海里游泳、在沙滩上打排球,玩得不亦乐乎,整整待了一下午。傍晚回家路上,他就觉得肩膀和后颈火辣辣地疼,到家一照镜子,整个后背和肩膀红得像煮熟的虾,碰都不敢碰。第二天早上起来,晒伤的部位开始脱皮,一片一片地往下掉,露出底下嫩红的新皮,疼得他连躺着睡觉都费劲,只能侧卧。

生活提示:这是最常见的防晒误区之一——以为阴天没有太阳就不需要防晒。事实上,云层只能阻挡约20%的紫外线,剩下的80%仍然会穿透云层到达地面。尤其是UVA,它的穿透力极强,阴天、多云天甚至雨天都能直达皮肤深层,导致晒黑和光老化。只要白天在户外活动,无论晴天阴天,都必须涂抹足量的防晒霜。

防晒霜没用对 难怪你变黑

绝大多数人的防晒方法都存在误区。你以为涂了就万事大吉,实际上可能只是在做无用功。

误区一:防晒霜涂一次管一天

这是最常见也是最致命的误区。很多人早晨出门前涂一次防晒霜,就觉得这一天都安全了。事实上,防晒霜的防护效果是有时效的。化学防晒剂在紫外线照射下会逐渐分解失效,一般2小时左右就需要补涂一次。如果是在户外活动、出汗较多或者下水游泳,补涂的频率还要更高。正确做法是:日常通勤至少

中午补涂一次;户外活动每隔2小时补涂一次;游泳或大量出汗后,擦干身体立即补涂。

误区二:涂了防晒霜就能肆无忌惮晒太阳

有些人认为,既然涂了高倍数防晒霜,就可以放心地在太阳底下暴晒一整天。这种想法大错特错。防晒霜的作用是减少紫外线伤害,而不是完全隔绝紫外线。即使涂了SPF50的防晒霜,仍然有一部分紫外线会穿透防护层到达皮肤。专家建议,尽量避免在紫

外线最强的时段(上午10点到下午4点)外出;使用硬防晒手段,如防晒伞、防晒衣、帽子、墨镜等;涂抹防晒霜作为补充。

误区三:防晒霜用量不够,涂了等于白涂

很多人一瓶防晒霜能用一整个夏天,殊不知用量远远不够。防晒霜包装上标注的SPF值,是在每平方厘米皮肤涂抹2毫克防晒霜的条件下测得的。换算下来,脸部大约需要一枚一元硬币大小的量。如果用量减半,防护效果会呈指数级下降。

夏季护肤 从防晒到修复

每到盛夏,人们的第一反应往往是往脸上身上猛涂防晒霜。诚然,防晒霜是抵御紫外线的第一道防线,但它绝不是唯一的手段,甚至在某些情况下还不是最有效的。

硬防晒才是真正的“王者”

专家指出,一把合格的防晒伞,紫外线防护系数达到50+时,可以阻挡98%以上的紫外线,效果远超大多数防晒霜。更重要的是,硬防晒不存在补涂的问题,也不会因为出汗或沾水而失效。选择硬防晒产品时,有几个关键指标值得留意:防晒伞要看伞面的涂层密度和颜色,深色伞面优于浅色;防晒衣要认准标签上的UPF值,40+为合格,50+为优秀。

饮食调理:吃出来的防晒力

你可能不知道,餐桌上的某些食物本身就是天然的“防晒剂”。番茄富含番茄红素,这是一种强大的抗氧化剂,能够帮助皮肤抵抗紫外线造成的自由基损伤。研究表明,每天摄入适量番茄制品,持续数周后皮肤的天然防晒能力会有所提升。此外,胡萝卜、南瓜等富含β-胡萝卜素的食物以及绿茶、蓝莓等富含多酚类物质的食物,都对增强皮肤抗紫外线能力有一定帮助。

晒后修复:正确处理

即便防护做得再周全,也难免有疏忽的时候。一旦发现皮肤被晒红、发热,第一时间采取正确的修复措施至关重要。晒后的最初几个小时被称为“黄金修复期”,此时皮肤正处于急性炎症状态,正确的处理可以大大减轻后续的损伤。

首先,尽快离开暴晒环境,进入室内或阴凉处。然后用凉水冲洗或冷敷晒伤部位,注意不要直接用冰块接触皮肤,以免造成冻伤。冷敷可以收缩血管,减轻炎症反应和灼热感。接下来,涂抹含有芦荟、积雪草、神经酰胺等成分的舒缓修护产品,帮助皮肤镇静和补水。

本报记者 刘雪娇

垃圾桶上放筷子 巧防垃圾袋滑落

我们平常出去买菜购物的时候,都是用塑料食品袋来装东西,拿回家以后,通常都是当作垃圾袋来使用,不过在使用的过程中,垃圾袋总是会滑落进垃圾桶里,不方便还容易把垃圾桶弄脏,还有就是小一点的垃圾袋套不到垃圾桶上,就直接扔掉了,很浪费,今天给大家分享一个小妙招。

取一根一次性筷子,从中间掰断。然后用热熔胶把一次性筷子粘在垃圾桶的侧面,两根筷子分别放在两侧对应的位置,等待冷却凝固。这样就完成了,我们把塑料袋套在垃圾桶上的时候,把塑料袋的提手挂在筷子上,这样往里面扔垃圾的时候,袋子就不会向下滑落了。

如果是小号的塑料袋,可以同时挂上面两个。赵立新

3分钟去除 锅面铁锈

不管是铁锅还是不锈钢的材质,都逃不过生锈的问题,只不过不锈钢的锅生锈的情况比铁锅稍微好一些。但是使用的时间一久,锅面还是会有黄色的污垢,污垢多的地方甚至已经变黑了。用久了的锅又脏又锈,给它贴个“纸巾”做面膜,敷3分钟,白净透亮。

如果自家的锅变脏的话,不如给锅贴上一张“面膜”。我们需要在锅上面撒上一些白醋,然后倒上一些食盐,将两者均匀地涂抹在锅的表面。如果家中有小苏打的话可以加上一些,小苏打的清洁效果会更加强大,然后用一张卫生纸包裹在表面,在上面再撒上少量的白醋,等待3分钟左右的时间以后,我们将卫生纸撕开就可以发现锅会变得很干净。

柳强