

G2 BEAUTY
暗瘡護理

暗瘡印

凹凸洞

暗瘡

立即登記

*需受有關條款約束

成藥知多啲：冬天都要防曬

明報 - 2012年12月10日星期一上午5:12

-A +A

【明報專訊】很多人以為夏天陽光猛烈，才需要注重防曬工作；但其實只要是白天，紫外線一年四季都存在，冬日防曬不容忽視。

紫外線無分季節

市面上大部分防曬產品都印有針對紫外B線（UVB）的「SPF值」（Sun Protection Factor）。UVB能滲透表皮層，引起脫皮和紅腫；而SPF值愈高，防曬時間就愈長。一般黃種人皮膚平均能抵擋陽光15分鐘而不被灼傷，如果使用了SPF 15的防曬產品，便有約225分鐘（15分鐘×SPF 15）的防曬時間。話雖如此，由SPF值計算出來的防曬時間只供參考，因為塗防曬的分量是否足夠、有否流汗、塗抹是否均勻等因素都會影響防曬產品的效果。

另外，有些防曬產品會印有針對紫外A線（UVA）的「PA值」（Protection Grade of UVA）。UVA可深入表皮層和真皮層，引起曬斑；更會破壞皮下膠原組織，導致鬆弛及衰老。PA值由日本厚生省制定，分為PA+、PA++和PA+++三個等級；+號愈多，受到的保護就愈大。

T恤 學位課程 檔案收復 特價酒店 漏水維修 ACCA

Q

搜尋

■小貼士·有效防曬

1. 防曬產品需要一定時間才能被皮膚吸收，所以應在出門前10至20分鐘、去海灘前30分鐘使用防曬產品
2. 防曬產品的理想塗抹量為每平方厘米2毫克，即等於在面部塗上一個十元硬幣的分量，才能做到防曬產品上註明SPF值的防曬功效
3. 塗防曬時，可把較多的分量塗在面頰、額頭、鼻子、耳骨等容易曬傷的部位，然後塗抹面部、頸部及身體
4. 持續在戶外活動的話，應每2小時補塗防曬一次
5. 眼部及唇部的皮膚比面部皮膚更薄、更容易受紫外線影響而老化，應更注重防曬保護

※成藥種類五花八門，易買也易買錯，認清成分和藥效，免受藥石亂投之苦

文：中大藥劑學院

