

防曬健康護膚：抵禦紫外線輻射的秘訣

• 2020年6月26日



圖片版權 REUTERSImage caption 夏季人們喜歡到海灘避暑乘涼。

盛夏季節烈日炎炎，就連英國這種平時多陰雨、陽光不足的國家都接連數日艷陽高照。

由於受地球大氣臭氧層等狀況影響，專家特別提醒，今夏紫外線指數（UV Index）會偏高，甚至有可能破紀錄，因此提醒人們要做好防暑防曬準備。

讀懂紫外線指數和等級

護膚防曬，首先應該了解什麼是紫外線指數，以及它一共分幾個等級？

紫外線指數是測量太陽紫外線（UV）輻射強度的國際計量標準。人們一般把紫外線指數從 0 到 10 進行分級，等級越高，紫外線輻射最強。

紫外線超強時還會超過 10 級，達到 11+ 以上。

紫外線等級越高就越可能對人體皮膚和眼睛造成傷害，例如，皮膚過量暴露在紫外線中會導致曬傷。



圖片版權 GETTY IMAGES Image caption 護膚不及時很容易造成皮膚老化，甚至導致皮膚癌

紫外線輻射強度在一天當中不斷變化，但通常從上午 11 點到下午 3 點之間這 4 個小時最強，其中特別是中午 12 點到下午 2 點之間最強。

那些靠近赤道的國家，一年四季正午的紫外線指數都非常高。比如，非洲肯尼亞的內羅畢常年紫外線指數都在 10 級以上。

而在英國，紫外線指數從春季開始上升，到 6 月底則達到峰值。英國的紫外線指數在夏季正常情況下大約在 6 或 7 左右，但今年在某些地區有可能會上升到 9。

一般認為紫外線指數 1-2 為低；3-5 為中等；6-7 為高；8-10 非常高；11+ 超高。

紫外線過量的危險

陽光對保持我們身體健康非常重要，人體通過陽光來合成獲得維生素 D。

但接觸紫外線過多不僅會曬傷皮膚，還會導致肌膚老化增加皺紋、皮膚癌或白內障等嚴重的眼疾。

有一點值得注意的是，你皮膚所接觸的紫外線量並不受每日溫度的影響。



圖片版權 GETTY IMAGES Image caption 艷陽高照的時候避免紫外線輻射尤其重要。

比如，英國 4 月下旬晴朗微風天氣中的紫外線含量與 8 月暖陽晴天時大致相同。

還有，BBC 天氣預報專家海倫說，即使天空中有白雲，紫外線仍會穿透薄薄的雲層灼傷你的皮膚。

因此，公共衛生組織建議人們在紫外線指數大於或等於 3 級時就要採取某種保護措施了。

比如，穿上長袖衫、戴遮陽帽和墨鏡、塗防曬霜等。

但最重要的是盡量避免在紫外線最強的那幾個小時暴露在陽光下。

塗抹防曬霜的正確方式

如果需要外出，最好能使用防曬指數在 30 或 50 (sun protection factor, SPF) 的防曬霜。

在塗防曬霜時，不要只抹薄薄的一層，如果這樣只能得到 40% 的保護作用。要想達到理想的保護效果，一個成年人全身至少需要使用 36 克（相當於 6 茶匙）防曬霜。舉例來說，每隻手臂需要半茶匙以上。

如果是塗臉或是脖子和耳朵也是同樣的量。每條腿、胸部和腹部、後背則需要一茶匙以上。



圖片版權 GETTY IMAGES Image caption 塗抹防曬霜需要足夠量，才能達到護膚目的

同時，不要忘了脖子側面、太陽穴、耳朵等部位。

根據英國皮膚科醫師協會的建議，防曬霜需要在外出前 15 到 30 分鐘時塗好，並讓其自然乾燥。

外出後如果需要，再對某些部位進行補塗。

在戶外，最好每隔 2 個小時再次塗抹，因為出汗或是某些動作都會影響防曬霜的保護作用。

同時，游泳後也要立即再塗抹。

轉自 BBC 新聞: <https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-53196407>