

一到夏天,走在街头巷尾,各式各样的防晒装备成为独特风景线。在大众固有认知中,防晒的核心目的简单直白——防黑、防晒斑,维持白皙肌肤。

事实上,当代医学与皮肤科学早已证实:防晒的底层逻辑,从来不是美容美白,而是疾病预防与健康守护。长期无防护的紫外线照射,不仅会造成皮肤晒黑、晒伤、长斑等表层损伤,更会持续破坏皮肤细胞DNA、损伤人体免疫系统、诱发眼部病变,最终引发光老化、日光性皮炎、皮肤癌、白内障等多种急慢性疾病。

潇湘晨报·晨视频记者梅玫 通讯员胡孟娇 张碧红
指导单位:长沙市第三医院



案例 1

室内办公,竟然光老化了

34岁白领李某,常年坐办公室靠窗工位,从未涂抹防晒霜、不做任何防晒遮挡,坚信“室内无太阳,无需防晒”。工作十年间,无明显户外暴晒史,但面部逐渐出现顽固细纹、毛孔粗大、肤色暗沉发黄,颧骨处滋生对称黄褐斑,皮肤松弛下垂速度远超同龄人。经皮肤科检查诊断为慢性光老化损伤,长期透过玻璃的长波紫外线UVA持续穿透皮肤真皮层,破坏胶原纤维与弹性纤维,造成不可逆的肌肤衰老损伤。



案例 2

阴天徒步竟被晒伤

28岁户外爱好者张某,周末阴天结伴登山,认为阴天无阳光、紫外线弱,全程未打伞、未涂防晒霜、未穿防晒衣。徒步6小时后,面部、颈部、手臂裸露皮肤出现红肿、发烫、刺痛,就医后确诊日晒伤。医生解释,阴天云层仅遮挡部分中波紫外线,而大部分紫外线可穿透云层,依然会对皮肤造成高强度损伤。



案例 3

长期用高倍防晒霜成了敏感肌

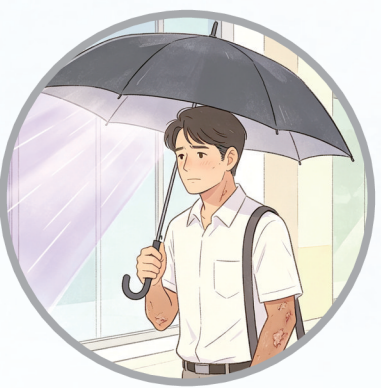
22岁大学生王某,为追求极致防晒效果,一年四季、室内户外均使用SPF50+、PA++++高倍数强效防晒霜。日常教室上课、室内通勤全程厚涂,长期下来皮肤出现泛红、瘙痒、反复爆痘、屏障受损等症状,从健康肤质转为敏感肌。皮肤科诊断为防晒产品过度刺激+皮肤代谢负担过重。



案例 4

彩妆替代防晒,竟长了色斑

30岁宝妈陈某,日常化妆仅使用带有SPF15防晒系数的隔离霜、气垫粉底,从未单独涂抹防晒霜,认为“带防晒值的彩妆足以满足日常防护”。近期鼻翼、脸颊滋生不少晒斑,肤色暗沉不均。日常彩妆、隔离霜的防晒系数过低,且涂抹厚度远达不到防晒标准,防护时长、防护力度不足,长期累积紫外线损伤,诱发色斑形成。



案例 5

只打伞不涂防晒霜被晒伤

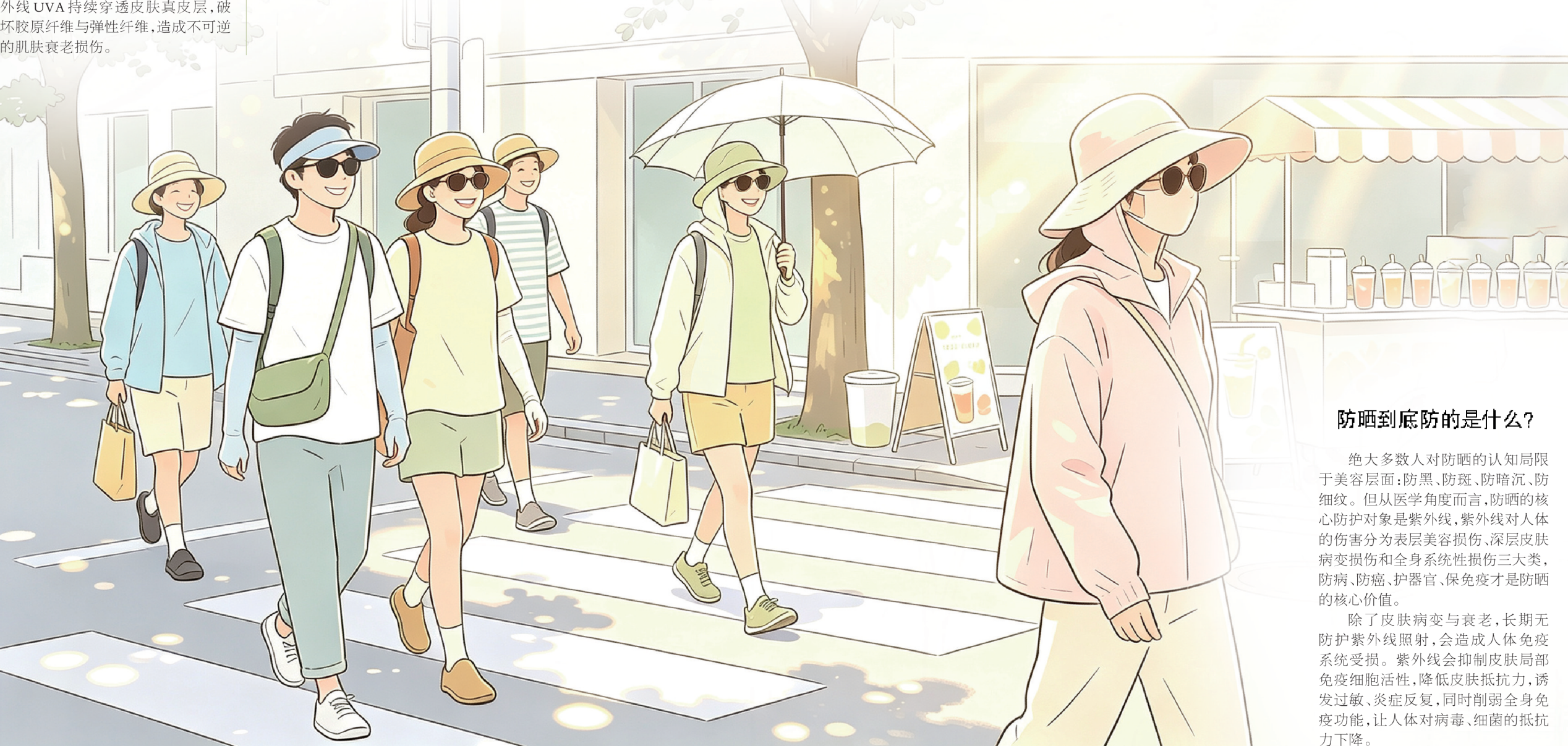
从事销售工作的赵某,夏季出门习惯用黑胶防晒伞。他认为,遮阳伞可完全隔绝紫外线。结果,夏季通勤两个月后,他手臂、后颈、耳后皮肤明显变得黝黑粗糙,伴随干燥起皮。原因在于,遮阳伞仅能遮挡直射紫外线,地面、墙面、玻璃反射的散射紫外线依然会照射裸露皮肤,无防晒霜防护,暴露部位依然会持续受损。



案例 6

不补涂防晒霜,患日光性皮炎

31岁体育老师周某,每天早上出门涂一次防晒霜,全天不再补涂,常年课间户外带班、操场值守。坚持一个学期后,他面部反复出现红疹、瘙痒、脱皮,确诊慢性日光性皮炎。紫外线防护存在时效性,汗液冲刷、油脂稀释、摩擦蹭脱,2—3小时内就会让防晒霜逐渐失效,长期户外不补涂,防护彻底失效。



防晒到底防的是什么?

绝大多数人对防晒的认知局限于美容层面:防黑、防斑、防暗沉、防细纹。但从医学角度而言,防晒的核心防护对象是紫外线,紫外线对人体的伤害分为表层美容损伤、深层皮肤病变损伤和全身系统性损伤三大类,防病、防癌、护器官、保免疫才是防晒的核心价值。

除了皮肤病变与衰老,长期无防护紫外线照射,会造成人体免疫系统受损。紫外线会抑制皮肤局部免疫细胞活性,降低皮肤抵抗力,诱发过敏、炎症反复,同时削弱全身免疫功能,让人体对病毒、细菌的抵抗力下降。

防晒,是防黑还是防病?

你的防晒做对了吗

误区一 阴天没有太阳,不需要防晒

很多人误以为“有阳光才有紫外线”,实则可见光会被云层遮挡,但紫外线穿透力极强,普通云层仅能阻挡20%—30%的紫外线,阴天紫外线强度依然可达晴天的70%以上。尤其是夏季闷热的阴天,云层厚重,紫外线散射更强,损伤更隐蔽,人体无灼热体感,更容易忽视防护,造成累积性损伤。

正确做法:夏季全年阴天均需基础防晒。日常通勤、短途出行,涂抹普通倍数防晒霜即可;户外徒步、旅行、长时间室外工作,依然需要全套硬防晒+高倍防晒霜,不可松懈。

误区二 室内隔着玻璃,完全不需要防晒

玻璃可阻隔UVB(致晒伤、致癌的中波紫外线),但无法阻隔UVA(长波紫外线)。长期靠窗办公、居家,UVA会穿透玻璃持续照射皮肤,日积月累造成严重光老化、色素沉着,这也是上班族早衰、长斑的核心原因。

正确做法:靠窗工位、靠窗居家、开车人群,建议日常涂抹基础防晒霜;可加装防紫外线隔热玻璃、遮光窗帘;非靠窗室内、无光线直射区域,无需专门防晒。

误区三 所有场景适用高SPF高倍防晒霜

SPF代表UVB防护时长,PA代表UVA防护等级,高倍防晒霜(SPF50+、PA++++)主打户外强光防护。其成分浓度高、成膜厚重,室内通勤、冬季、早晚弱光场景长期使用,会加重皮肤代谢负担,堵塞毛孔、诱发敏感、闷痘,造成“过度防晒损伤”。

正确做法:分场景精准选防晒霜。室内、弱光环境选择SPF30、PA+++日常轻薄防晒霜;夏季户外、暴晒场景、高原海边使用SPF50+、PA++++高倍防晒霜;冬季、阴凉环境可降低防晒倍数,精简护肤。

误区四 用彩妆、隔离替代专用防晒霜

所有隔离霜、气垫、粉底、素颜霜的防晒系数,均为实验室理想状态数值。日常化妆时,彩妆涂抹厚度仅为防晒霜标准厚度的1/3甚至更少,实际防护效果不足标注数值的30%,防护时长、防护力度完全不达标,无法抵御紫外线损伤。

正确做法:彩妆永远不能替代防晒霜。护肤最后一步、化妆第一

步,建议单独涂抹足量专用防晒霜,等待成膜后,再叠加隔离、粉底等彩妆产品。

误区五 防晒霜叠加彩妆

防晒防护效果取决于足量、成膜、稳定,而非叠加层数。防晒霜厚涂后叠加多层彩妆,会堵塞皮肤毛孔,阻碍皮肤呼吸与代谢,夏季高温易滋生细菌,诱发痤疮、闭口、敏感泛红,同时多层叠加会破坏防晒膜完整性,反而导致防护失效。

正确做法:防晒霜薄涂足量、均匀成膜即可,无需反复叠加;等待3—5分钟完全成膜后,轻拍上妆,避免揉搓破坏防晒膜;夏季尽量精简彩妆,减少肌肤负担。

误区六 防晒霜涂抹量不足、不均匀

防晒霜有严格的用量标准,面部标准用量为一枚一元硬币大小(约2mg/cm²),只有达到该厚度,才能实现包装标注的防晒效果。薄涂、少涂、漏涂脖颈、耳后、鼻翼、眼角、发际线,会导致局部防护空白,出现色差、晒伤、长斑问题。

正确做法:面部固定一元硬币用量,分区点涂均匀推开;重点照顾鼻翼、眼角、唇周、发际线、耳后死角;脖颈、手臂、腿部裸露皮肤,同步足量涂抹,不留防护空白。

误区七 打遮阳伞、遮阳帽,无需涂防晒霜

遮阳伞、帽子仅能遮挡直射紫外线,无法阻隔地面、墙面、水面、玻璃反射的散射紫外线。夏季路面、沙滩、水面紫外线反射率极高,即便有遮阳伞遮挡,裸露皮肤依然会被散射紫外线照射,持续造成损伤。

正确做法:坚持硬防晒+软防晒双重防护。撑伞、戴帽、穿防晒衣的同时,裸露皮肤建议涂抹防晒霜,全方位隔绝直射、散射、反射紫外线,如不便擦防晒霜时,可短时间用轻薄透气的防晒面罩。

误区八 防晒只防脸,其他部位无需防护

多数人只注重面部防晒,忽视脖颈、手臂、后背、小腿、头皮等部位。这些部位皮肤娇嫩、长期裸露,紫外线累积损伤同样会诱发光老化、色斑、皮炎,后背、头皮更是皮肤癌高发部位。

正确做法:全身裸露部位统一防晒,脖颈、手臂、腿部涂抹身体防晒霜;头皮佩戴遮阳帽,避免头皮晒伤、脱发、头皮老化。

小贴士

防护公式:硬防晒+软防晒

硬防晒(防晒衣、遮阳伞、帽子、面罩)主打物理隔绝,快速、强效遮挡高空直射紫外线,零肌肤负担,适合户外强光场景,作为第一层防护屏障;

软防晒(防晒霜)主打全覆盖兜底,弥补硬防晒遮挡盲区,隔绝反射、散射紫外线,覆盖全身裸露肌肤,作为第二层防护屏障;

双重叠加,可杜绝紫外线直射、反射、散射三大伤害渠道,兼顾防护效果与稳定性。

防晒霜怎么补涂

防晒霜并非一涂全天有效,汗液冲刷、油脂稀释、衣物摩擦、空气氧化,都会导致防晒膜脱落、防护力衰减,必须按时补涂。

室内办公(非靠窗):全天无需补涂,晨起一次即可。

靠窗办公、日常通勤:每4小时补涂一次。

户外常温活动、逛街、散步:每2—3小时补涂一次。

海边、游泳、剧烈运动、大量出汗:每1—2小时补涂一次,沾水擦干后立即补涂。

带妆补涂技巧:无需卸妆,先用吸油纸吸附面部油脂,叠加防晒喷雾、防晒粉饼轻薄补涂,实现长效防护。

拒绝防晒两极化

拒绝防晒不足:不裸肤暴晒、不依赖单一防晒、不忽视阴室内防护,杜绝累积性紫外线病变损伤;

拒绝过度防晒:无需全年全覆盖密闭防护,避免高温穿戴全套防晒装备,每日保留10—20分钟温和日晒,促进维生素D合成,维护骨骼与免疫健康;不滥用高倍防晒霜,不给皮肤多余负担。

特殊人群专属防晒建议

儿童、老人:儿童皮肤娇嫩,紫外线损伤终身累积,必须以硬防晒为主、温和防晒为辅;老人皮肤代谢差,紫外线易诱发癌前病变,需坚持日常防护。

备孕、孕人群:选择无酒精、无香精、纯物理温和防晒,安全无刺激,规避紫外线色素沉着与皮肤病变。

晒后修复比防晒补救更重要

即便做好防护,夏季户外依然可能出现皮肤轻微晒红、发烫。日晒后无需立即美白,优先降温、舒缓、修复屏障,及时用冷水冷却肌肤,使用保湿修复水乳、芦荟胶舒缓泛红,避免暴晒后立即去角质、刷酸、美白,防止屏障破损、诱发炎症色沉。