

如何選用防曬產品

阿珍：十分興奮呀，我們仨明天終於可以去旅行了。

阿儀：對呀，不過一想到要收拾行李便很煩惱，你們覺得需要帶甚麼？

阿珍：一定要帶防曬用品，我們去享受陽光與海灘，如果曬得我的雀斑全都出現就慘了。阿青，你是藥劑師，不如你負責帶防曬吧。

阿儀：不用幫我帶，我打算曬一身古銅色的皮膚回來，換一個健康的形象。

阿珍：你不怕曬傷皮膚嗎？

阿儀：我想不怕吧，我看見外國人都是這樣躺在沙灘上曬太陽，阿青你說怕不怕？

阿青：阿儀，我害怕你會變得跟燒豬一樣回來，不如讓我跟你們分享有關防曬的知識吧。首先，你們知道紫外線是甚麼嗎？太陽光是由很多波長組成的，但大部份的波長除了紫外線都不能穿過大氣層，而紫外線可分為三類：UVA，UVB 和 UVC。UVA 是皮膚的大敵，它可以直達真皮層，破壞皮膚的彈性，加速皮膚老化，令皮膚產生皺紋和變得鬆弛，同時還可令表皮即時曬黑；而 UVB 只能到達皮膚的表皮，在短時間內可以令皮膚曬黑、灼傷、紅腫、脫皮和產生黑斑，但 UVB 可以破壞細胞的 DNA，導致皮膚癌、白內障

和削弱我們的免疫系統。波長最短是 UVC，連臭氣層都穿不過，所以對皮膚的影響可以不用理會。

阿珍：阿儀，你聽到了沒有，還說不要緊。阿青，我平常買的防曬乳液上面註明 SPF 多少和 PA 後有兩至三個加號，這是甚麼意思呢？

阿青：SPF 是“Sun Protection Factor”的縮寫，是指過濾 UVB 的防曬指標，SPF 值越高，防護時間越長；SPF 是以皮膚曬紅的時間為準，如果你在陽光下暴曬 15 分鐘後，皮膚開始出現紅斑，那麼塗了含 SPF20 的防曬霜後，你會在 20 倍的時間後，即 300 分鐘後才會曬紅。PA 是“PROTECTION GRADE of UVA”的縮寫，是指防曬品對 UVA 防禦能力的標準，UVA 的防禦等級可分為 PA+、PA++及 PA+++三個等級，加號越多表示防禦能力越強；PA+表示比沒有塗防曬品的皮膚多了 2 至 4 倍可以延緩皮膚曬黑的時間，PA++則可延緩 4.8 倍，而 PA+++就有 8 倍以上；對於黃種人來說 PA++或以上是比较好的選擇。

阿珍：哪種防曬霜適合我呢？

阿青：選擇防曬霜的時候要考慮自己將要曬多長時間、地方及場合，日常外出時，出發前 20 分鐘，塗上至少含 SPF15 和 PA++的防曬霜便足夠了；若皮膚較薄和容易曬傷，就使用含 SPF 較高的產品，好像 SPF30；但若皮膚先曬黑而不易變紅，就需要 PA 較高的產品，

這次我們去布吉享受陽光與海灘，應選用耐水性的防曬乳，並且要每隔兩至三小時補塗防曬乳。

阿儀：但我最討厭防曬乳霜油膩和黏著身體的感覺。

阿青：你可選用一些列明 OIL-FREE 的防曬乳或防曬啫喱；相反，阿珍你的皮膚比較乾，可以用一些比較滋潤的防曬乳。

阿儀：還有，上一次用完防曬乳後臉部敏感，所以我不想再用它。

阿青：你可選用一些不含氨基苯甲酸，即列明是 PABA-FREE 的防曬產品，因很多人對 PABA 敏感，還有不要選一些含 SPF 很高的防曬乳，因為 SPF 越高代表敏感的機會也越高。其實不要以為塗了防曬乳便很安全，我們應該避免在早上 10 點至下午 2 點外出，因為此時陽光最猛烈，要戴上帽子、太陽鏡、防紫外線的傘，或穿上淺色長袖衫和長褲，那就可更有效的隔離紫外線的傷害。

阿儀：那我們豈不是要帶很多東西旅行，其實躲在太陽傘下，是不是就不用害怕曬傷了？

阿青：防 UV 的太陽傘只能阻隔直射的紫外線，對於水面、沙堆的折射光線，可以說是一點用處也沒有，唯有塗防曬乳才可以徹底隔絕來自四方八面的紫外線，塗防曬乳時，除了臉外，千萬不要忽略脖子、下巴、耳朵、手背、肩部這些地方，而唇部應塗上具有防曬和保濕雙重功效的護唇膏。

阿珍：那好吧，我負責帶備保濕面霜和保濕身體乳霜。

阿青：對，日曬後皮膚需要滋潤，這樣才可以保持美美的樣貌。

阿珍：好吧，我們不要再多說了，快點收拾行李，阿儀你不要玩手機，
否則今晚不能睡了。