

## 学会防晒要点 轻松“白过一夏”

拉萨作为日光之城紫外线指数一直较高,加之现在已经入夏,我们的皮肤又将面临新一轮的严峻挑战,“防晒”热潮浮出水面,今年的你,防晒装备准备好了吗?商报君通过走访了解到,各大商场及沿街门店的防晒产品已就位,消费者赶紧“内卷”起来,轻松“白过一夏”吧!

文/图 记者 芮怡星

### 选一支防晒霜和防晒喷雾是开始

近日,记者在走访各大商场及沿街门店时看到,各大彩妆店防晒霜、防晒喷雾摆满货架,且摆放在最显眼的位置。汇荣·色彩美妆店店长介绍,入夏以来,无论是成人防晒霜还是儿童防晒霜销量都持续攀升。防晒霜涂抹后即可出门,与此同时,防晒喷雾出门前在裸露的皮肤表面轻轻一喷即可达到防晒效果。目前,该店防晒霜有20余种,其中销量好的有安热沙、资生堂蓝胖子、薇诺娜、AHC、MISTINE等品牌,价格在69元至380元。儿童防晒有宫中秘策、逗儿、确美同等品牌,价格在29元至128元。

据悦妆美妆店销售胥女士介绍,想要买到适合自己的防晒产品,应该根据防晒霜的SPF和PA等,PA值指的是防晒效果,分为三级,以它后面的“+”号数量来区分防晒等级,“+”越多表示防UVB晒伤效能越高。而SPF则代表防晒指数,它的倍数越大表示防晒时间越长。



### 遮阳伞和墨镜的重要性不能忽略

夏日防晒除了防晒霜以外,大多数人都忘了物理防晒才是真理!因为毕竟防晒霜一个夏天要用完好几支才不会被晒黑,但遮阳伞一个就可以用好多个夏天。“现在的遮阳伞功能越来越强,防晒、拒水、抗风,而且体积也越来越小、更加方便携带了。”ACC超级饰导购介绍,该店遮阳伞按照外观区分为印花遮阳伞和双层带纱遮阳伞,伞面都做了

三层防晒涂层,可以隔绝紫外线≥99%,材质也是防水的,遇到下雨天,收伞时甩一甩就干了,价格在1099元至1399元之间。名创优品遮阳伞的价格在399元至499元之间。

同时,防晒不止是防头顶上的紫外线,地面也在反射,更脆弱的眼睛、眼角也很容易被晒老,如果不加以重视,松弛、细纹等问题就会随之引发,

这时,就需要墨镜上场了。ACC超级饰导购介绍,该店墨镜镜片及镜框采用树脂材质、折叠便携、自重轻鼻梁无压力、顺带凹造型,更重要的是能起到眼部防晒防紫外线的作用。该店销量较高的是旅行者系列,该系列不挑人、大众款,适合各种脸型的人佩戴,价格在899元至1399元之间。名创优品的墨镜价格在399元至499元之间。



### 防晒技巧及注意事项别忘记

此外,商报君为大家收集了一些防晒技巧。据汇荣·色彩店长介绍,首先,我们应该避免在日光照射最强烈的时间(10点—14点)长时间暴露在日光下;如果外出,需佩戴太阳镜、使用防紫外线伞,穿防晒服(深色比浅色更好),戴宽檐帽,尽量避免光线直接照射在皮肤上;而且防晒霜一定要在外出前20-30min涂抹,2小时左右补涂一次。

如果不小心被晒伤,一定要利用好晒后6至8小时的黄金修复时段快速急救。首先要降低皮肤温度,可选择舒缓类喷雾或者湿敷;要加强修复,做好保湿;要注意生活作息,避免熬夜、焦虑类情绪。夜间还要做好密集补水和滋养修复的工作。如果自救两三天不见缓解,就需要及时到医院就诊。

此外,还应该要多食用一些蔬果,尤其是富含维生素C、维生素E的具有抗氧化作用的食物。避免或者减少光敏性食物的摄入,例如莴苣、茴香、苋菜、芥菜、芹菜、萝卜叶、菠菜、香菜、油菜、无花果、柑橘、柠檬、芒果、菠萝等。

