

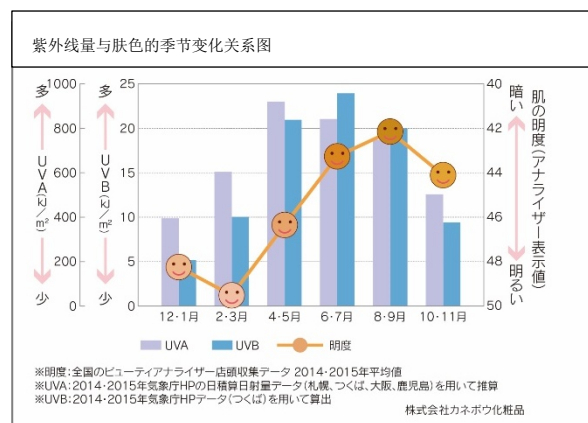
即便戴口罩，护肤不松懈，必须防范紫外线！ ～避免造成肌肤色差的防晒涂抹法简介～



一出梅，就要迎来格外顾虑紫外线的夏季了。今年大家多少都有避免外出的倾向，因此与往年相比，似乎许多人还没有感觉到肌肤受到日晒影响。那么我们就来介绍一下紫外线的特征，以及避免因日晒而形成肌肤色差的防晒产品涂抹方法。

■ 今年的肌肤状况

紫外线量从早春开始逐渐增加，其产生的影响据称大约在2个月后在肌肤上显现。以往年情况而言，6～7月份时的肤色，会因为早春时节照射到的紫外线的影响而出现暗沉的倾向。然而由于今年春季大部分人减少了外出，可能因此就有不少人感觉到“皮肤比去年亮白一些”。鉴于肌肤的亮白是因为黑色素量少的原因，如此一来，此时反而更容易受到紫外线的影响了。守护美好的肌肤，还是得用心防范紫外线。



■ 选用强力防摩擦、不易脱妆的防晒产品，均匀而全面地涂抹！

今年佩戴口罩的时间大增，担心面部日晒后产生色差、出现“口罩状晒痕”的人想必不少。在此就针对大多数人都想不想被晒到的面部的防晒产品涂抹方法作简要介绍。

即便戴上口罩，要完全防范紫外线也很难，因此，要在包括被口罩遮盖的部分在内的脸部整体全面、均匀、没有疏漏地涂抹防晒产品。如果使用量不正确，防晒效果就会大打折扣，所以请务必事先确认好产品包装上注明的正确用量后使用。

首先取适量的防晒产品，涂在额头、两颊、鼻子和下巴部分。之后，两手均匀而全面地在整个面部抹开。对于眼、鼻、口周围的细部，要用指尖仔细地涂抹，并延伸至颈部，切莫忘记面部轮廓线、以及耳朵后面和后脖颈。自面部至颈部的均一涂抹，可以防止因日晒产生的肌肤色差。此外，刚涂完防晒立即戴上口罩和太阳镜的话，



在面部五个点上涂上适量防晒



然后均匀地在整个脸部抹开

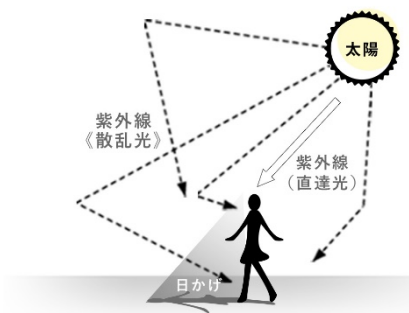
方才整备的防晒可能立即就被破坏，所以最好稍候片刻，待防晒品完全与肌肤贴合。为了维持防紫外线效果，在擦汗等动作之后，要时时记得补涂防晒产品。

另外，对于口罩佩戴脱卸频繁的人士，推荐使用强力抗摩擦且不易脱妆的防晒产品。最近在阻断紫外线功能之上，有能让肌肤看起来好气色、或是添加有保湿成分的各种产品问世，可以根据需要作出选择。

■ 防范紫外线的要点

紫外线并非仅仅来自于太阳直射，而是在任何角度下都会折射。所以，背对太阳、使用遮阳伞等方法，并不能完全阻挡紫外线对肌肤的伤害，所以要在面部和身体同时使用防晒产品来保护肌肤。面部除了涂抹防晒以外，还可以配合使用太阳镜、遮阳帽等，效果更佳。

还有一种情况是，“等注意到的时候已经晒黑了”。比如在多云天和雨天，太阳没出来并不意味着没有紫外线。去阳台晾晒衣物、去附近散散步，诸如此类短时间外出时尤其不能大意。甚至在室内，紫外线也会透过窗户照射进来。要避免“一不留神被晒到”的情况，不如就养成日常护肤完成后涂上防晒产品的习惯。



<紫外线基础知识>

照射到地表的紫外线分为UVA和UVB两种。其中UVA占大部分（95%以上），其照射影响可以直达肌肤深处的真皮层。长期暴露在UVA中，会令肌肤失去弹性，并促使其产生皱纹、松弛等老化问题。而UVB虽然较UVA量少，但对肌肤的影响更大，是造成皮肤红赤和炎症的原因，反复照射下还会促使生成皱纹和色斑。无论哪种紫外线，都不只存在于夏季，而是一整年中都会对肌肤造成伤害。

（完）