

撰文：曾莉嘉、陳旭英 | 攝影：張文智 | 設計：章可儀



攻略3：左塗右塗

外露的皮膚要勤塗防曬產品。董醫生解釋，防曬產品分為物理及化學成分，物理防曬成分是利用粒子直接阻擋、反射或散射紫外線。化學防曬成分是有效的化學分子，經皮膚吸收後，把紫外線轉化為其他無害能量散發開去。現時的防曬產品多是混合型，包含物理及化學成分，能抵抗UVA及UVB。



攻略2：遮得就遮

其他時間雖非烈日當頭，但紫外線仍無處不在，所以外出時大家要「遮得就遮」。董醫生教導，衣服盡量遮蔽全身，避免皮膚直接接觸陽光。穿長袖有領或有抵禦紫外線功能的輕盈衫褲，戴一頂闊邊帽或有後頸遮擋的鴨舌帽，或撐一把銀底防曬功能傘，確保手、腳、面、鼻、耳、下巴等都遮擋得到就最安全。



攻略1：凹點不露

如董醫生所說，「唔曬就是防曬」，特別最猛烈時候的陽光，「唔曬」就是對皮膚最好的保護，所以防曬第一攻略，就是每日十點至四點，切忌暴露於烈日當空之下。

攻略4：黑超護眼

董醫生強調，紫外線同樣會傷害眼睛，增白內障及黃斑病變機會，故外出時緊記戴太陽眼鏡。



攻略5：計數防曬

塗防曬產品前，大家必要了解兩組英文，就是SPF及PA。董醫生解釋，針對UVB的「防曬系數(SPF)」，代表該防曬產品在UVB下，可以保護皮膚不被曬紅的時間，所以系數愈高，保護的時間愈長，非戶外暴曬時最少都要有SPF25。

至於PA值，就是針對抵禦UVA的標準，以「+」號標示強度，三個為最強。不過欠統一測試規格及標準，故此各大防曬產品生產商所列的「+」，強度會各有不同解釋。



董醫生並提醒，曬前十五至三十分鐘塗抹防曬產品，它才能在皮膚上啟動功能；另外每兩至三小時補塗，保護力度才夠強。

攻略6：全天候防曬

陰天、室內或是一些特別地方，一樣有紫外線，一樣會傷害皮膚。董醫生說，在密雲滿布下，紫外線亦能穿透侵害皮膚；辦公室的燈光同樣會有紫外線；海面、雪地、櫥窗等反射面，亦可以反射紫外線，所以全天候塗抹防曬乳液才最穩陣。

夏日防曬攻略



董文光 醫生
養和醫院整形外科中心副主任