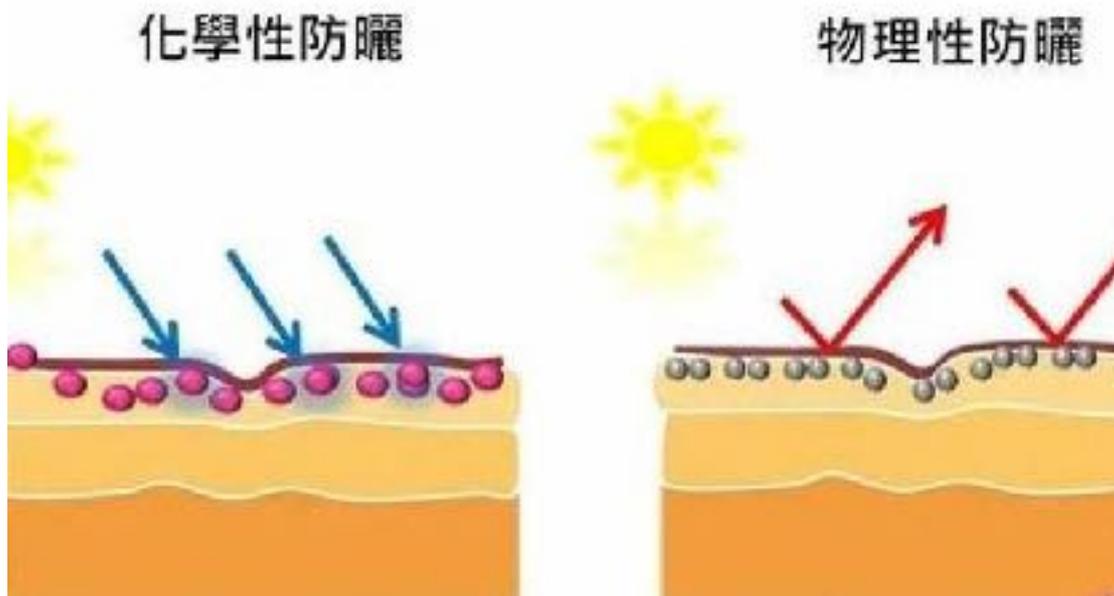


夏日防曬Q&A－怎麼樣才能曬不黑

熾熱仲夏，面對豔陽妳絕不能不防曬！因為紫外線就是皮膚老化的最大敵人，它是讓你變老變黑的元凶，但是，市面上琳瑯滿目的防曬產品，究竟該如何挑選呢？不同場合與膚質又有什麼選購重點？佐編這次整理幾個重點與大家分享,現在就一起看下去，為夏日做準備吧！

1. 化學性防曬V.S.物理性防曬



-

- 化學性防曬

不同於物理性防曬以反射方式對抗紫外線，化學性防曬利用防曬劑分子吸收紫外線，再利用分子的共振機制，消耗掉紫外線的輻射能量，藉此保護肌膚細胞與組織，一般而言，化學性防曬較為輕透，親膚性高一些，使用感受較為舒適。

-

2. 不同膚質/場合適合什麼防曬品？

選購防曬品時，大家一定不會忘記查看防曬係數SPF，此數值乃係各國政府規定在產品包裝上，讓消費者在購買防曬產品時參考的指標，目前台灣常見的多為SPF與日本制定的PA值,現行產品中多同時擁有這兩種指標，代表可以同時防護UVA及UVB，而數值代表防護力的強弱差異。



- SPF 值：UVB 防護指標



SPF 就是 (Sun Protection Factor, SPF)值代表防止 UVB 延遲曬傷的時間，數值越高代表隊 UVB 的防護力越高，但是其實 SPF15 以上的差異性其實不大，除非是有長時間日曬的需求，否則一般而言 SPF15 左右就可以，目前台灣能夠標示的最高只能寫 SPF50，50 以上則標示為 SPF50+，於室內工作、僅短時間日曬者，可以不用追求高係數產品。

- PA值：UVA 防護指標



我們常會看到PA值，這代表的是 (Protection grade of UVA, PA)，針對 UVA 的防禦效果。UVA 是一種對肌膚傷害可直達真皮層的波長，屬於慢性累進，所以難以建立國際公認量測標準，目前市面上產品以日本檢測的PA 值為主，用來評估產品預防曬黑的能力，一般來說可分為三個階段標示防禦強度。「+」號越多，表示抗「UVA」的效果越好，「+」表示兩倍的隔離防曬效果，「++」表示四倍，「+++」表示八倍。

- 不同膚質與場合的選購重點

選用防曬時可以優先考慮同時具有SPF及PA值標示的產品，主要還是必須視個人情況而定，以下針對膚質與場合進行解析。

1. 選購前先試用

清楚自己的膚質才能避免踩雷，買到不適合自己的產品！油性肌膚適合選擇清爽且滲透力強的防曬；乾性肌膚如擔心不夠保濕，可選購霜狀質地；中性肌膚一般無特別要求，可選購偏好的質地既可；敏感肌膚則可注意產品成分，選擇無酒精香料，的會較為安心。

2. 了解自己主要活動場域

有些人會有個選購誤區，以為買高係數產品即能一勞永逸，但這是不對的，其實室內活動居多的人，SPF 15PA+已經足夠，建議可使用佐登妮絲**SPF20+**超防禦UV潤色妝前乳，溫和無油，雙重防曬因子可為肌膚做足防禦工作，且具潤色可修飾膚色不勻問題。

若是容易長斑且長期需要日曬或是於鹵素燈下，則需選擇高係數且防水的防曬品例如：**SPF50+**超防禦輕透隔離乳，服貼透亮，潤白不油膩，全系列採用兼具物理性防曬和化學性防曬的功能，可同時阻擋UVA和UVB，搭配低敏配方，為防曬做好完善保護達到全面零死角的防曬效果。



主要成份

- ### 1. 防曬因子：

主成分為Tinosorb M防曬劑，另添加Zinc Oxide及Titanium Dioxide，提供溫柔低敏的防曬保護，阻隔紫外線中UVA/UVB所帶來的傷害，並修飾不均膚色。

Zinc Oxide

- ### 2. 紫外線吸收劑：

可以阻隔 UVB 290-320 有效防止皮膚受到UVB的照射，為目前世界公認安全防曬成分。

紫外線吸收劑

再次提醒大家，除了了解自己的選購重點外，千萬別忘了確實做好防曬的塗抹，建議臉部用量約50元硬幣大小，唯有定量，才能確實有防曬不變黑！還有，防蚊液中的敵避(DEET)成份會降低防曬效果，如同時使用，應先擦防曬油，間隔15分鐘後再使用防蚊

液。下一篇要跟大家仔細介紹UVA / UVB到底是什麼，細節下篇揭曉！