

該！買！防！曬！霜！了！

05-06-2021 上海市消保委

夏天即將到來，隨著氣溫的升高，防曬也一定要重視起來了。你知道如何挑選防曬化妝品嗎？

快速選出適合自己的防曬化妝品：

(1) 如果在紫外線強的季節，比如春末或夏天的陽光下活動，尤其是上午 10 點到下午 4 點在外暴曬，或者是在反射紫外線強的周圍環境下，比如海灘、雪山，建議使用 **SPF50+**和 **PA++++**的防曬化妝品。

(2) 如果第一條所述的時間或環境以外的情況下活動，可以適當降低防曬系數，建議使用 **SPF25+**和 **PA+++**的防曬產品。

(3) 如果不是大晴天或有雲天氣，而是陰天或是有遮擋，比如樹蔭處的室外活動，可以再降低一點防曬系數，選擇 **SPF15+**和 **PA++**。

(4) 如果在室內活動，不用擔心電腦螢幕，電腦螢幕不發射紫外線，可以不用防曬。但如果你所在區域靠窗，雖然玻璃可以阻隔絕大多數的 **UVB**，但還是要防曬。你的周圍有一些紫外燈光源或者驅蚊燈、螢火燈等的話，也需要適當防曬。建議使用 **SPF15** 和 **PA+**以內的防曬護膚品。

(5) 如果你在室外活動出汗非常多，或者要游泳，那要在暴露部位塗抹防水抗汗型的防曬護膚品。因為我們的皮膚會出汗而影響塗抹的防曬化妝品的效果，所以同樣需要每兩個小時重新塗抹一次。

無論是物理防曬劑還是化學防曬劑，都建議出門前 20 分鐘就塗抹好。