



防晒不只是防“黑”，一起了解实用防晒技能

防晒攻略

防紫外线

UVB

随着天气升温，夏天到来，防晒也开始被人们频频提起。比起晒黑，日晒还可能加速人体衰老或带来皮肤病。这份高阶防晒攻略请收好，愿你不再被“晒”困扰。

紫外线损伤不止晒黑

- 脱皮、色斑、光老化
- 皮肤病 (如多形性日光疹、植物日光性皮炎)
- 皮肤肿胀 (如鳞状细胞癌、鳞状细胞癌等)
- 皮肤暗沉

01 防晒霜成分怎么看

物理防晒

主要成分 二氧化钛和氧化锌

防晒原理 可以在皮肤上形成保护膜，使紫外线无法穿透皮肤表面

VS

化学防晒

主要成分 对氨基苯甲酸及其衍生物、肉桂酸等

防晒原理 可吸收紫外线，使其转化为其他物质来防晒

本版内容摘自“学习强国”，请原作者或有关单位联系我们，以奉稿酬。

02 防晒产品怎么选

先看SPF和PA值

SPF

代表对中等波长紫外线(UVB)的防护能力

SPF指数越高，对皮肤防护UVB的时间就越长，越不容易晒伤

PA

代表对长波长紫外线(UVA)的防护能力

“+”越多代表防晒UVA的能力越强，越能预防晒黑

SPF和PA值不是越高越好

防晒效果

- SPF 5
- SPF 10
- SPF 15
- SPF 30
- SPF 50
- SPF 60

- 一般日常选用SPF10、SPF15、SPF20，PA+、PA++的产品即可。
- 如到海滩、高原、雪山等特殊环境，则需挑选SPF50、PA+++甚至PA++++的产品。

04 防晒装备怎么选

遮阳伞

选购时，需要注意防晒装备的UPF(紫外线的透射程度)值。UPF值越高，说明产品对紫外线的防护效果越好。

防晒衣

选购时看清衣服上的标签，建议选择UPF值大于30、UVA值的透过率小于5%的产品。

遮阳帽

应选择宽边的帽子，帽檐最好在7.5厘米以上。

太阳镜

建议选择镜面足够大的太阳镜，镜片颜色最好选择棕色和茶色，阳光越强，越应该选择深色的太阳镜。

05 水果里的“天然防晒霜”

西红柿富含抗氧化剂“番茄红素”，能促使细胞的生长和再生，维护皮肤健康。

苹果皮具有强大的抗氧化作用，能对抗紫外线照射后产生的活性氧的危害。

西瓜能提高皮肤营养，增进代谢能力，从而有效预防皮肤晒后变黑。

草莓对于促使黑色素生成的酪氨酸酶具有抑制作用。

弘扬传统美德 树立文明家风

——市妇幼保健院举办家风家教讲座

为进一步弘扬优良家风，大力营造家庭文明新风尚，助力我院文明单位建设，5月14日下午，市妇幼保健院联合西城社区卫生服务中心与汪迷部落文学社，共同举办了以“弘扬传统美德、树立文明家风”为

主题的家风家教讲座。讲座开始前，特地邀请了高邮市汪迷部落文学社秘书长徐松、副秘书长孙晓玲共同朗诵汪曾祺的作品《我的家乡》。两人的朗诵一下子将听众带进了汪老作品的意

境中，让大家共同去感受和品味那浓浓的故乡情。朗诵很契合汪老淡然的笔调，将汪老淳朴的文风，表现得恰到好处，也赢得了现场热烈的掌声。

讲座邀请江苏省作家协会会员、江苏省民间文艺家协会会员、汪迷部落文学社社长姚维儒主讲。姚维儒围绕“汪氏家风的传承”这一主题，从“多年父子成兄弟”“汪曾祺的爱国情怀”“汪曾祺的家族情怀”三个方面，为我们讲述了汪老“读书敬业、爱国诚善、尊老爱幼”的家风，让在场的职工们深受启发。

汪曾祺是中国当代著名的作家、散文家、戏剧家，是“邮文化”的金字名片。汪氏家族



优良的家风家教，更是社会主义核心价值观在家庭层面的微观体现和展示。市妇院将以家风家教主题宣传活动为契机，认真贯彻落实习近平总书记在党的二十大报告中明确提出的“弘扬中华传统美德，加强家庭家教家风建设”的要求，引导广大职工从自身做起、从家庭做起，树立良好的家风家教意识，推进家庭教育健康发展，更好地传承汪氏家族优良的家风，奋进新征程，建功新时代！肖飞 查萍

