

5月到来,天气随之越来越热,太阳也切换到了“火辣辣”模式。而大太阳下必不可少的,除了防暑的冷饮和水果,还需要用到防晒用品:防晒霜。

然而,防晒霜产品包装上的字母都代表什么?物理防晒、化学防晒都是什么?孕妇如何挑选适合的防晒产品?5月适宜出游之际,北京妇产医院围产医学部主任医师刘晓巍来为大家介绍一下。



## 孕期巧防晒

# 准妈妈更适合物理防晒霜

□本报记者 唐诗

### 防晒系数不是越高越好

刘晓巍介绍,很多人认为防晒是夏天才做的,其实这是错误的认识。防晒防的不是阳光,而是紫外线,阳光中的紫外线简称UV,包括UVA和UVB两种。

UVA是生活紫外线,可透过玻璃和云层射入肌肤的真皮层,是造成皮肤老化的因素;UVB是指户外紫外线,可直接射入皮肤表层,是造成肌肤晒红、晒伤的元凶。所以说,防晒不止是夏天的工作,只要有太阳的地方,就要有防晒。

SPF——防晒系数:SPF即Sun Protection Factor,表示保护皮肤免受UVB伤害的防晒系数。直白地说,就是理论上防晒霜能够阻止皮肤“变红”的时间。

一个人不用防晒霜暴露在阳

光下被晒伤的时间(一般以20分钟作为皮肤晒红的单位时间)乘以SPF值,就是防晒霜能为你皮肤提供保护的时间。SPF15的产品,可阻止皮肤晒红的时间为20×15=300分钟,也就是5小时之久;SPF20的产品,保护时间则为20×20=400分钟,以此类推,SPF数值越高阻止皮肤被晒红的时间越长。

那是不是SPF数值越高,防晒能力就越强呢?医师刘晓巍介绍,并不是这样。SPF15和SPF50的防晒霜,实际上防晒效果差距并不明显。而更高的SPF值,往往也意味着更多的添加剂,对皮肤的负担也就越大。

### 好的防晒霜可以“双管齐下”

PA值就是Protection of UVA-1,表示这个产品抵御UVA射线的能力。它后面的加号越

多,表示越能拦截长波UVA对皮肤深层的基因损害。

一般来说,PA+表示可以延缓肌肤晒黑时间2~4倍(4小时左右),PA++表示可以延缓4~8倍的时间(8小时左右),PA+++表示可以延缓8倍以上(12小时左右)。不过,很多美国产品和部分欧洲产品都不是PA,所以很多人误认为没有PA的不防“晒黑”,这是错误的观点。有些产品上标注的“Broad Spectrum”(广谱防晒)还有“Extra UVA protection”(额外紫外线防护),也都是可以防UVA的意思。

也就是说,SPF是针对UVB的一项指标,PA则是针对UVA的指标。好的防晒产品,一般可以提供UVA和UVB的双重防护。

### 孕妇更应选用物理防晒产品

物理防晒通常是利用氧化锌

和二氧化钛在肌肤表面形成防护层,反射紫外线来起到防晒的作用。优点是对皮肤的负担小,比较安全可靠,但缺点是不易被肌肤吸收,经常会让皮肤看起来有一些油腻和泛白。

化学防晒霜质地轻薄,相对来说会比较清爽。它是利用化学成分吸收紫外线后转化再释放的原理来达到防护的目的。但化学防晒成分往往对肌肤不太友好,尤其对于处在特殊阶段的孕妇来说,最好还是避免使用。

所以,孕期更适合选择专用的物理防晒产品来避免化学防晒中的某些成分对孕妇敏感的皮肤造成刺激。那么,孕妈妈在购买防晒产品时,如何简单区分是物理防晒还是化学防晒呢?

刘晓巍介绍,首先可以从成分入手:物理防晒产品最常用的是氧化锌(ZnO)和二氧化钛(TiO2),这两种成分基本是没有刺激性的。而化学防晒的成分就比较复杂了,不了解化学名称的话会不容易辨别。

不过,这里有一个快速的办法,只要孕妈妈看到产品成分表中没有物理防晒的成分,那么一般就是化学防晒。另外,物理防晒可以即涂即用,而化学防晒一般都会标注需要提前30分钟使用,这也是一个方便孕妈妈们区分的标识。

### 小贴士:防晒产品怎么涂

刘晓巍介绍,日常通勤选择SPF15的防晒霜就足够了,海边或者户外游玩等长时间照射强紫外线的情况下,推荐使用SPF30以及PA++以上的防晒霜。

涂防晒霜时量要足,一般整张脸大约需要一枚一元硬币大小的量,否则无法发挥有效作用。另外防晒不止脸部,颈部和手臂时常暴露在外,同样需要防护(身体一般用喷雾较为方便)。根据SPF值的不同,出门在外每经过几个小时,就需要补涂防晒霜了。

使用完防晒霜后,孕妈妈们一定要及时进行卸妆,以防阻塞毛孔。除了防晒霜以外,还有防晒衣、遮阳伞、墨镜等防晒工具,可以搭配着使用。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 4种食物美白护牙



想拥有一口健康、洁白的牙齿吗?美国《预防》杂志指出,不妨多吃以下几种食物。1.西兰花。可减轻酸性食物和含糖饮料对牙齿表面的伤害。2.奶酪。能增加唾液分泌,在牙釉质表面形成保护膜。3.葡萄干。能抑制口腔细菌。4.菠萝。菠萝蛋白酶能清除牙齿表面的牙渍。

#### 大笑也能养肺



养肺的方法多种多样,“笑”可能是最“便宜”且有效的一种。不同程度的笑对呼吸器官、胸腔、腹部、内脏、肌肉等器官有适当的协调作用。尤其是对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅。

### 红灯

#### 总看手机可能会口臭



日本口腔专家研究认为,玩手机超过30分钟会口臭。看手机时低头,会减少唾液分泌,引起口臭的细菌就会增加。为了防止看手机时出现口臭,需要进行适当的口腔运动:如上下排牙齿进行咬合、下巴运动30次等,口腔就会分泌唾液。口水具有天然的杀菌作用,还可以帮助清除食物残渣。

#### 6种癌症偏爱胖子



胖是一种会呼吸的痛,它活在我身上所有角落!肥胖不只毁了美感,还毁了健康。通过临床研究,世界癌症研究基金会专家表示:33%的癌症发生在肥胖人群中,且食道癌、胰腺癌、结肠直肠癌、子宫癌、肾癌、乳腺癌更青睐肥胖一族。

## 健康贴士

有许多人不喜欢吃蔬菜,而是喜欢吃肉。但如果只吃肉食,可能会导致偏食,长期以往还会引起营养不良,从而引发便秘等许多疾病。如果长期不吃蔬菜,甚至连续一个月不吃蔬菜会发生什么事呢?下面一起来看看不喜爱吃蔬菜可能会带来的危害。

## 不爱吃蔬菜 警惕6大危害

### 容易导致便秘

长时间不吃蔬菜,会导致身体纤维素摄取不足,致使肠肌蠕动能力的减弱,并使得大便在肠道停留的时间过长。因而,容易导致便秘问题的产生,并将粪便中的有毒成分吸收,从而影响身体正常的新陈代谢,容易生病。所以,大家都应该多吃蔬菜,以防止便秘等多种疾病,增加免疫力和抵抗力。

### 维生素A摄入不足

黄绿色蔬菜是β-胡萝卜素的丰富来源,β-胡萝卜素可在人

体内转变为维生素A。如果缺乏维生素A,会影响视力、皮肤、黏膜等功能,以致发生夜盲症、皮炎或反复呼吸道感染等严重的问题。

### 容易导致胃口不佳

不爱吃蔬菜还可能会使得身体的其他生理功能受到影响,引起食欲不振、胃口不好等症状的出现。只吃肉食,不但会造成偏食,长期下去还会引起营养不良,便秘等许多疾病。

### 容易破坏肠道环境

蔬菜中的纤维素有促进肠道



中有益菌生长的作用,以及可以抑制有害菌繁殖。如果经常不吃蔬菜,就会导致肠道内有益菌的生长环境的破坏,从而影响肠道对营养的吸收功能。

### 热能摄取过多

吃饭的时候不吃蔬菜,很难产生饱腹感,因而在日常的饮食中会不知不觉地吃更多的东西,吸收更多的热能,逐渐引发身体肥胖,甚至影响身体健康。

### 维生素C摄入不足

蔬菜是维生素C的主要来源,而维生素C对人体的发育是非常重要的。因为维生素C是不可缺少的营养物质,它可以促使钙质沉积,从而促进牙齿和骨骼的健康发育。如果经常不吃蔬菜,就会导致牙龈出血、牙龈炎,骨骼松软、易断以及皮下出血和身体感染等情况的出现。

(耀文)