第4课：不做“黑人”，简单有效的防晒

5275 11

2018-06-08 13:51:52

课程仅供群内使用，切勿传播、商用
更新微信：1561277539

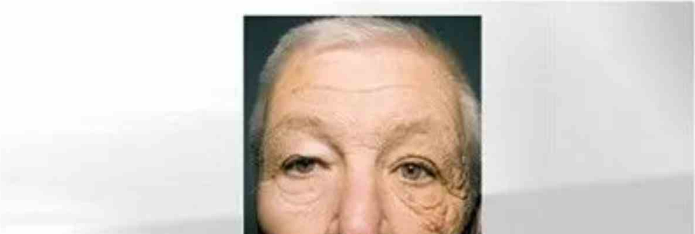
各位好，我是罗瑶佳，你的皮肤顾问。

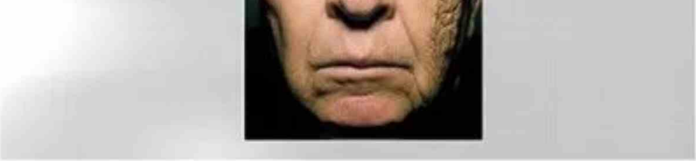
上节课我们说过了护肤三部曲的第二步-保湿，那这节课的主题就是第三步-防晒。

夏日里你会看到很多女生出门全副武装，墨镜、面罩、遮阳伞、防晒霜，应有尽有。

说到防晒，有的小伙伴内心却很崩溃：做足了防晒措施，依然被晒黑，晒伤。正所谓，“**晒黑如山倒，美白如抽丝**”，一天晒黑，三月修复。

我们先来看张图





图为《新英格兰医学杂志》发表的一张美国卡车司机的照片，开车28年，对着车窗的左脸生理年龄已经到了80多岁，但右脸仍然保持在60多岁的状态。所以，阳光是造成皮肤老化与色斑的主要因素。哪怕是春天，如果任由阳光暴晒10分钟，皮肤就会早衰10天。

就比如你穿着泳衣在海边，即使是很短的时间，都会发现泳衣遮盖的地方比较白，泳衣之外的地方比较黑，这是因为**紫外线照射造成了暴露皮肤部位细胞核内DNA损伤**，如果长期如此就会产生不可逆的损伤，最终诱导DNA凋亡启动，细胞死亡。

所以，我们谈防晒，不只是追求美白，还要让皮肤不快速变老。
然而，防晒，说起来很简单，实际上有常见的8大误区。

防晒误区：

> 1. 我是朝九晚五开车通勤上下班办公室一族，不需要防晒。

> 2.“阴天下雨、冬天的时候都没有太阳，为什么需要防晒？”“夏天我都打伞了，为什么还需要擦防晒霜？ ”
>
> 3．出门之前防晒就可以，上妆后白天没办法补涂防晒。
>
> 4．SPF值（防晒系数）越高越好
>
> 5．用了BB霜、CC霜、隔离霜等，就可以代替防晒霜。
>
> 6．涂防晒会让皮肤不透气，所以痘痘肌不可以防晒，容易“闷”出痘痘。
>
> 7．防晒霜不能涂在眼周。
>
> 8．儿童不需要防晒

以上8个情况，如果其中有一个是你经历过的或者认同的，那你就得需要好好学习下本堂课。

专家告诉你如何防晒

1、防晒产品究竟防什么?

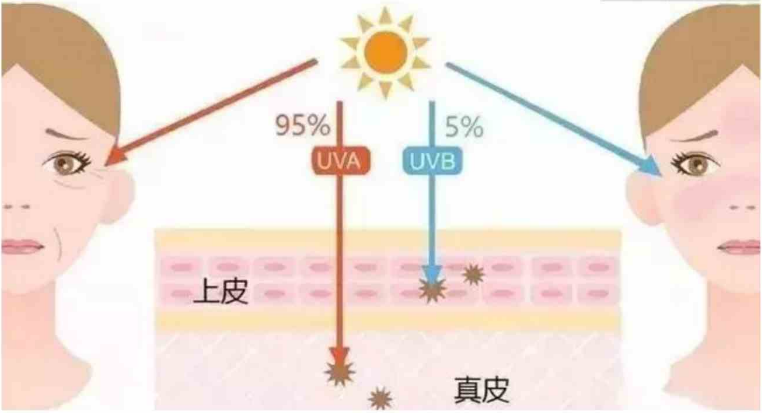
防晒产品主要防紫外线，简称UV。UV又分为UVC、UVB、UVA。

UVC受到臭氧层阻挡，无法到达地面，所以我们需要防护的是UVB和UVA。

UVB主要作用于表皮，就像是红色彩蛋，打在玻璃上，虽然打不穿玻璃，但彩蛋会把玻璃变红。这就是为什么我们会被晒红，出现伤晒脱皮的原因，但是，UVB是可以被厚云层、衣服及玻璃阻挡。

UVA能穿透更深，到达真皮，破坏弹性纤维和胶原蛋白纤维，就像是黑色铅弹，能打穿玻璃和塑料。将我们的皮肤晒黑，长期会引起光老化，出现雀斑、黄褐斑等色斑，甚至出现皮肤癌变。

所以**一支好的防晒霜，既要防护UVB，又要防护UVA。**

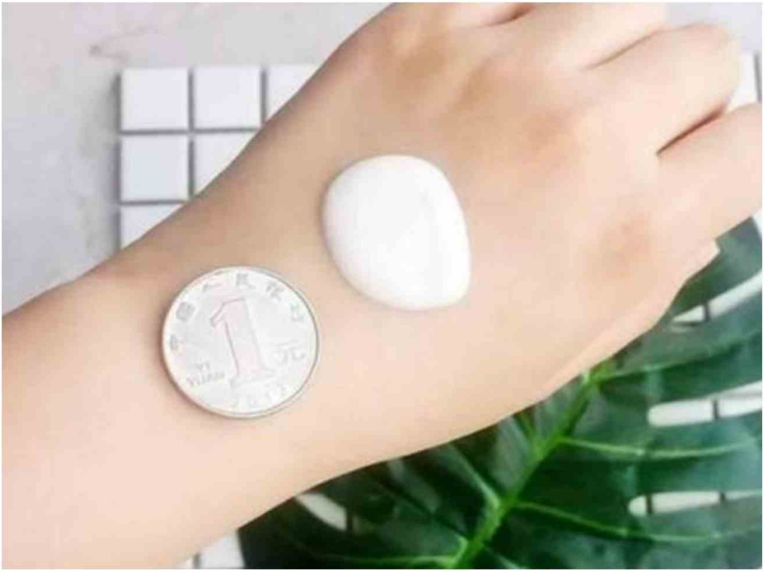


2、防晒产品的正确使用方法：2+2+2法则

防晒霜并不是涂上就有效，防晒霜正确使用法则是：**两个物品，两个时机，两个手法。**

我们先说第1个2-两个物品：硬币和酒杯。

意思是指防晒霜的正确用量。要达到一定量才能发挥效应。



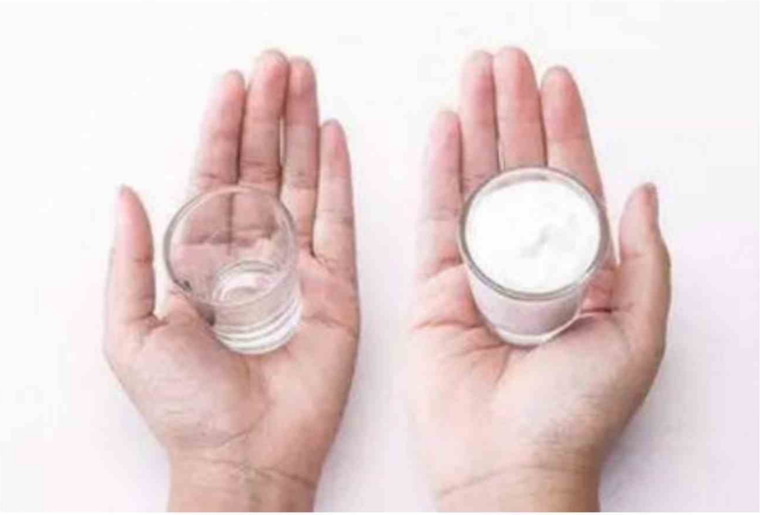
●用于面部和颈部：

对于欧美系的防晒，一般质地粘稠，大约需要一枚一元硬币大小，

对于日系最稀薄的乳液，大约需要两枚硬币大小。如果足量使用的话，100g包装的防晒霜，每日一次，用于面颈部，大约四个月用完。

更新微信：1561277539

●用于身体的防晒，总共需达到两个小酒杯的防晒霜用量。



第2个2-两个时机：擦防晒霜和补涂防晒霜。

时机1：出门前10-30分内涂抹。

由于防晒剂需要涂抹一段时间以后与皮肤结合才能发挥效果，所以防晒霜应该在出门前10-30分钟内涂抹。如果刚涂

上就出门，等于皮肤未来得及防护就暴露在紫外线的直射下。

时机2：三到五小时补擦一次。

实际生活中，大家很难用到足够的厚度，而且会因为出汗、擦脸等造成损耗，如果不及时补擦，就达不到标准数值的保护，所以一般建议3-5个小时补擦一次。

即使是防水型的防晒霜，实际意思是“耐水”，在游泳和大汗、擦汗后，应该及时补涂防晒霜。

所以，防晒系数的高低，只是一个参考。防晒霜正确的使用量和使用时间，远远比防晒系数更重要。

第3个2：两个手法（拍摄手法流程）

防晒产品应该在使用护肤品后再涂抹，作为护肤的最后一步，但是有化妆，就是在彩妆之前的第一步。

手法1：推荐大家在涂抹完保湿的精华水、乳液之后，稍等三五分钟再涂防晒。挤出一元硬币大小的防晒于掌心，轻轻晕开后，在需要的部位温柔拍打在皮肤表面。如果是日系稀薄的产品，则再次重复，使用两个一元硬币大小。

手法2：防晒霜普遍分子量大，不要多揉搓，否则容易“搓泥”，也容易堵塞毛孔，增加皮肤负担的同时，也降低防晒功效。“搓泥”除了与手法相关，很多时候是因为精华液、乳液中的胶体与防晒或彩妆中的粉末成分混合后会结团。想要避免这种情况，要尽可能不要在防晒前使用含胶质成分的产品，比如凝胶、面膜等。

如果需要化妆，在涂抹完防晒之后，等待三五分钟，感觉防晒在面部形成一层薄膜，这时候涂粉底，搓泥的情况就能大大改善。

涂抹防晒霜时，不要忽略脖子、下巴、耳朵等部位，以免肤色不均。口周、眼周等特殊部位，必要时可以使用特殊防晒。

如何正确选择防晒产品

1、三大类防晒产品优缺点：

防晒产品千千万，到底我选哪一款？

一般防晒产品分为物理防晒、化学防晒、生物防晒三类。每

一种都各具有缺点，我们一一来进行甄别吧。

1）物理防晒类产品：是片状的原子微粒，涂抹之后就像镜子一样，通过反射和散射，减少紫外线与皮肤的接触，达到防晒目的。

主要成分：氧化锌、氧化镁、二氧化钛等。

优点：不容易经皮吸收，相对稳定、刺激性小、不易致敏，比较安全，更适合儿童、皮肤敏感的人和孕期使用。

局限性：颜色比较白，润色效果不自然，擦上之后会有不透气的感觉；对于肤质干的人，不够滋润；质地厚重，不适合油性皮肤；不适合做全身防晒；往往需要卸妆产品才能卸除干净。

常见产品：雅漾高效自然隔离乳、露得清温和全护清透防晒乳、珂润轻透清爽防晒身体乳、城野医生美白防晒乳液、资生堂艳阳夏日温和防晒乳、安热沙倍呵防晒乳等。

2）化学防晒类产品：利用透光的化学成分，吸收紫外线，转化为热能，减弱紫外线对皮肤的伤害。可以同时吸收UVA和UVB，有效防止皮肤晒红晒黑。

主要成分：对氨基苯甲酸类、水杨酸类、肉桂酸类、二苯甲酮类等。

优点：质地轻薄，皮肤稍微敏感、有痘痘的皮肤可使用。

局限性：因为化学成分一般4小时会衰变，所以此类防晒霜，要隔一定时间重新补涂。

常见产品：薇诺娜清透防晒霜、城野先生防晒喷雾。

3）生物防晒类产品：通过具有纳米球形的生物活性物质来修复紫外线照射后产生的氧化应激反应，阻断并减缓组织损伤，促进晒后修复，起到间接防晒作用。

主要成分：维生素C、维生素E、烟酰胺、b-胡萝卜素、芦荟、沙棘、母菊、甲壳素、阿魏酸、迷迭香酸等。

优点：对皮肤刺激性小，产品贴合性好，涂抹后舒适度高

局限性：价格昂贵。

常见产品：医用护肤品美帕防晒。

现在大多数品牌做的都是物理和化学结合的防晒，质地比较清爽，不油腻不把干。

常见的有：肌肤之匙防晒隔离乳，安耐晒小金瓶，科颜氏清爽防晒隔离乳，优佳面部防晒乳，理肤泉特护清透防晒露，雅漾清爽倍护防晒霜等。

2、就看两个数值，产品不会选错。

很多人在选购防晒霜时都会关注两个主要的指标：SPF和

PA，到底是什么意思呢？今天我们就来详细说说。

●SPF防晒伤：

SPF主要是防护UVB的能力，简单说来就是防止晒伤。SPF值就是“涂抹防晒产品后多久会晒伤”与“没涂抹防晒产品多久会晒伤”的比值。

举个例子，比如双手同时照射UVB，如果右手涂上防晒产品后100分钟才晒红，左手没涂防晒产品10分钟就晒红，那么这个防晒产品的SPF值就是10。

那么是不是SPF值越高越好呢？答案并不一定。因为SPF值的上升，与能阻挡和吸收UVB的数量不成正比。因此，在保证足够用量的情况下，不需要盲目追求高SPF值，因为有些高SPF值产品比较黏腻，皮肤感受不舒适，而且SPF值高的产品价位比较高，因此并没有必要只选择SPF值最高的产品。

●PA防光老化

PA是指产品阻隔UVA的能力，简单说来，就是预防光老化的能力。PA值是“涂抹防晒产品时的最小持续色素黑化

量”与“没有涂抹防晒产品时的最小持续色素黑化量”的比值。

一般分为三个等级，PA+的产品隔离UVA的效果是不涂的2倍，PA++是4倍，PA+++是8倍。一般老说，建议挑选高PA值的防晒产品，因为UVA比UVB穿透力强，累积损伤更大。

小问答：

问：如果是日常护理、外出购物、逛街，我应该选择多少值的呢？

答：可以选择SPF5-8的防晒产品，日常外出可选用SPF10-15的产品。

问：那夏季室内工作选什么？

答：可选择SPF15，PA+

问：那夏天室外呢？

答：夏季户外选择要SPF30，PA++的产品，海边、游泳或做日光浴时，选择SPF>30，PA+++，并且要有防水性的防晒用品。

问：那冬天阳光没这么强，在室外又该选什么？

答：跟夏季室内一样选择SPF15，PA+。最后重点提醒，当照射时间超过防护时间时，一定要及时补涂。

3、防晒剂型适用不同肤质

防晒产品一般分为防晒乳、防晒霜、防晒喷雾、防晒凝胶、防晒棒等。

> 1）市面上大多数防晒产品均为防晒乳，易于涂抹不油腻，适合于大多数肤质。
> 2）防晒霜比乳剂略粘稠，欧美系产品居多，适合于非油性皮肤。
> 3）防晒喷雾是简便型防晒产品，方便携带，是补涂防晒的最佳选择。
> 4）防晒凝胶是水溶性凝胶，肤质清爽，适合夏天使用，但是产品抗水性差，防晒效果不够明显。
> 5）防晒棒是新的剂型，配方多为物理防晒，携带方便，使用简便，但是不适合大面积使用。

晒后修复小妙招：

> 1.　晒后需要及时保湿，可以通过上节课我们讲到的加强保湿环节，比如用一些富含水分的面膜舒缓，或者用于激光术后创伤修复类的医用面膜、水凝胶等。
> 2. 如果出现灼伤、疼痛，要用柔和的冷却的化妆水或生理盐水湿敷，大约15-20分钟，必要时再用毛巾包裹冰块后冰敷，直到皮肤清爽。
> 3. 如果出现起水疱、脱皮等，则建议马上就医，外用修复

> 药物。

你关心的防晒问题

1. 朝九晚五开车通勤上下班办公室一族，不需要防晒

——这肯定是错的，开车或者在办公室坐在窗边的时候，虽然隔着玻璃，还是能有晒得热热的感觉，这是因为UVA可以穿透玻璃，UVA不但会激发色素合成而使肤色“变黑”，更会造成皮肤“老化”及细纹。所以，为了健康，开车族不但要注意防晒，最好还在车窗上加装含有隔离紫外线的保护膜。

2. “阴天下雨、冬天的时候都没有太阳，为什么需要防晒？”“夏天我都打伞了，为什么还需要擦防晒霜？ ”

——很多人看到太阳才会涂抹防晒，认为阴天下雨或者冬天没有感受到暖暖阳光的时候，都觉得不需要防晒。其实阳光虽然弱，但还是有紫外线，不知不觉对皮肤产生累积性伤害。

夏天优质的遮阳伞可以阻隔紫外线，但是无论伞的效力如何，只能阻隔直射的紫外线，对于地面反射、玻璃折射的紫外线来说，还是不能阻隔的。唯有在皮肤表面直接涂上防晒

乳液，才能彻底隔绝无孔不入的紫外线。

3. 出门之前防晒就可以，上妆后白天没办法补涂防晒。

——如果最外层只是涂了防晒霜，可以用纯水面部湿巾轻轻擦拭面部后，补擦一层防晒霜。如果已经上妆，可以补涂带防晒功能的粉饼补妆。如果在户外出汗比较多，可以用防晒喷雾补充。

4. SPF值（防晒系数）越高越好

——其实不同品牌不同产品，会有些其他影响因素，比如防晒产品中添加的抗氧化剂和光分解抑制剂含量不同，会有偏差，所以不能完全凭借SPF值来评价产品的防晒能力。不要一味追求高SPF值，既浪费，也增加了皮肤过敏的可能性；也不要因为怕SPF值过高影响不好而疏忽了必要的防晒。

5. 使用标注SPF=30的BB霜或者CC霜，可以替代防晒霜吗？

其实还是主张使用防晒霜！BB霜属于化妆品，具有遮瑕、隔离、防晒、修颜、底妆等功能。CC霜是在BB霜的基础上添加美白成分、多效维生素C等。标准的SPF值是在使用达到2mg/平方厘米时检测的，正常BB霜和CC霜的用量根本达

不到，所以也无法发挥防晒指数标注的防晒功能。

关于隔离霜，不排除有概念炒作之嫌。实际上，“隔离”的作用是可有可无的，因为保湿作用比不上护肤品，同时化妆品又已经有了避免皮肤吸收的技术。所以、防晒霜还是不可替代的。

6. 涂防晒会让皮肤不透气，所以痘痘肌不可以防晒，容易“闷出痘痘”

痘痘肌选择防晒霜有两大原则，一个是关注标识为“无油配方”、“不导致粉刺”的成分；另一个是尽量选择质地轻薄、透气性佳的产品。痤疮的发生机制主要包括：皮脂腺分泌亢进、角质层增殖过度、痤疮丙酸杆菌繁殖、局部炎症反应。那么涂抹防晒之后产生的痘痘并不一定是“痤疮”，有可能是因为热量促使汗腺导管分泌更多汗液，导致汗腺导管发炎。

7. 眼部皮肤娇嫩，在日常护理中都有专用的贵妇级眼霜，那么防晒是否也需要使用贵妇级防晒呢?

敏感性因人而异。如果您本身眼部比较敏感，则可以选择眼周专用的，对眼睛没有刺激的防晒霜，建议在防晒的同时，戴上遮阳镜，这样既可以保护眼周的皮肤，又可以保护眼睛免受紫外线的伤害。

如果您不是非常敏感，正常面部的防晒霜是没有问题的。

8. 儿童不需要防晒

——儿童防晒是很多家长忽略的问题，很多人认为，小孩子皮肤修复能力强，晒黑了很快就会恢复，或者是担心防晒霜对孩子皮肤不好，所以不敢使用。实际上，紫外线对皮肤的伤害是从年幼开始积累的，18岁以前的紫外线累积量占一生中一半左右。

儿童皮肤比较娇嫩，在户外、海边等，非常容易晒伤，出现皮肤发红发痒、水疱大疱、脱皮等类似于烧伤的表现，孩子非常痛苦。所以在出游时，要尤其注意孩子的防晒。

一般6个月以内的宝宝以物理遮盖为主，推荐6个月以上的婴儿可以开始使用防晒霜。只要是正规品牌的防晒霜，一般都比较安全，一些儿童可以使用的防晒霜比如：理肤泉儿童特护防晒乳，安热沙倍呵防晒乳，城野医生婴儿物理防晒霜，加州宝宝、黄色小鸭、艾维诺等。

儿童防晒霜一般使用温水+儿童洗面奶或沐浴露即可，不需要特殊使用卸妆产品。

课程小节

1、2+2+2法则：两个物品、两个时机、两个手法

2、如何正确的选择防晒产品

光看是没有用的，本节课之后，你必须马上为自己做2件事情

1、 看看自己的防晒产品选对了吗

2、 用正确的防晒方法，开启每日防晒征程

今天是我们的第四节课，已经为大家详细介绍了护肤三部曲：洁面、保湿、防晒，下一节课我们要开始战痘，滚蛋吧“痘痘君” 让皮肤科学地美起来！我是罗瑶佳，我们下节课见咯！

收起描述

11条评论 最新

Cathy.Feng 1

罗老师您好，听了您的课程后，受益良多。我想请教下，我脸上有很多褐色的斑点，怎样才能用物理方法去除呢？期待您的回复？

2018-06-10 13:24:21

Oi萌妈妈

互动空间在哪点？？？？

2018-06-10 11:52:16

Oi萌妈妈

封闭型粉刺怎么办?

2018-06-10 11:51:37

怡

物理防晒是不是没有PA标识的?

2018-06-10 10:24:08

临龙社

老师，防晒用喷雾可以吗?

2018-06-09 20:20:43

Fay 1

终于更新了！等啊等等🉐我都长草了

2018-06-09 15:04:52

苏瑶

十点君，请问下在互动空间点了提问请教老师几次都么有回复，怎么办！是时间不对吗？那请问老师在直播间是什么时候

2018-06-09 14:53:38

丁婷婷香港代购～接单中 2

老师，问一下，手脚用什么类型的防晒合适🐼手手脚脚都要擦吗

2018-06-08 23:08:46

上善若水

这个防晒的步骤就平时白天出门才要增加的吧？晚上睡觉护肤可以不用

2018-06-08 21:12:16

刘忠艳

老师，互动空间怎么找

2018-06-08 20:16:12