

认清紫外线 夏日科学防晒不踩坑

记者 李尚

1

探秘紫外线： 阳光下的“双面使者”

提起防晒和晒黑，大家最先想到的是紫外线。紫外线具有杀菌消毒的作用，它也能让皮肤变黑。它既是自然界给予我们的恩赐，也可能对皮肤造成不小的伤害。

葛新红具体介绍说：“根据波长，紫外线分为三个主要波段。其中，长波紫外线(UVA)约占地面紫外线的95%，穿透力极强，甚至能穿透普通玻璃。这意味着，即使您坐在车内或屋内，只要在窗边，UVA就能照射到您的皮肤。UVA可直达皮肤真皮层，导致皮肤变黑、老化，并降解真皮层的胶原纤维和弹性纤维，引起皮肤松弛和皱纹形成。”

中波紫外线(UVB)仅占地表紫外线的3%左右，但能量较高，主要作用于皮肤最外层的表皮。它可引起皮肤晒伤、红肿、脱皮，并具有致癌作用，是诱发皮肤癌的主要波长。幸运的是，普通玻璃可以阻挡绝大部分UVB，这也是为什么我们在车内不易晒伤，却依然会晒黑的原因。

短波紫外线(UVC)波长最短，但能量最高，对生物组织破坏力极强。幸运的是，它们几乎全部被大气臭氧层吸收，无法到达地面，所以在自然环境中不构成威胁。

2

这些地方紫外线格外强

紫外线的杀伤力并非一成不变，它会因环境不同而天差地别。葛新红特别提醒，高海拔地区、雪地、水面和沙滩都会显著放大紫外线的威力。

“海拔每升高1000米，紫外线强度就会增加约10%。”葛新红指出。此外，不同地表的反射率更是惊人的“助攻手”：冬天雪地对紫外线的反射最强，高达80%；波光粼粼的水面能反射约25%的紫外线；而看似惬意的沙滩也会反射约15%的紫外线辐射。

很多人认为阴天没有紫外线，出门就不用防晒，这其实是个常见误区。葛主任强调：“云层对紫外线的削弱能力非常有限，阴天时，依然有50%~80%的紫外线能到达地面，照样会对皮肤造成威胁。”

夏日烈日当头，看不见的紫外线不仅悄悄催生老肌肤、催生色斑，还会对人体带来多重健康隐患。生活中，很多人不了解紫外线常识，出门时要么疏于防护，放任暴晒；要么防护过头，层层遮挡。其实，防晒不到位会伤皮肤，过度防晒同样会留下健康隐患。本期，宁夏医科大学总医院皮肤科主任医师葛新红，带大家读懂紫外线，并开启一堂夏日防晒护肤“必修课”。



3

适量晒太阳有益，晒太多反伤身

晒太阳讲究“适度为宜”，晒得太少、晒得过量都不好。葛新红从正反两方面为我们进行了详解。

适量晒太阳好处多多：紫外线照射皮肤可以促进维生素D3的合成。有研究表明，在适度阳光下暴露面部和手臂10~15分钟，每周2至3次，就可以满足日常人体对维生素D的需求。此外，紫外线的杀菌作用广为人知。

4

过度防晒也有“后遗症”

夏日里，不少人出门便“全副武装”，防晒衣、防晒帽、防晒面罩一件不落，生怕漏进一丝阳光。如此防晒，皮肤或许白了，但一些健康隐患也随之而来。

葛新红对此发出警示：“过度防晒最大的问题就是易导致缺乏维生素D：儿童会引发佝偻病，成人容易骨质疏松，

长时间暴晒，危害不容小觑：对眼睛来说，强光照射容易引发眼角膜发炎，雪地久待还会患上雪盲症；常年暴晒还容易引发慢性病，如翼状胬肉，甚至眼睑皮肤癌。

除此之外，长期受紫外线照射，会降低皮肤免疫力，增加病毒感染风险；也可能削弱疫苗接种效果。还有部分人群会对紫外线过敏，日晒后容易诱发日光性皮炎或多形日光疹。

增加骨折风险，年轻女性要格外注意。”

此外，长期厚涂高倍数防晒霜，层层遮挡，可能导致化学防晒剂在皮肤内蓄积，干扰内分泌，堵塞毛孔形成痤疮，并损伤皮肤屏障功能，导致皮肤出现红斑、瘙痒等过敏症状。对于儿童而言，长期过度遮挡阳光还可能影响其视觉发育。



制图：刘威(AI辅助生成)

5

不同人群的防晒技巧

市面上防晒产品种类繁多，不同肤质、不同场景该怎么选？葛新红给出了简单实用的建议。

按日常场景选防晒。日常生活或在办公室办公，选择SPF15-20、PA++的防晒产品即可。如果是参加户外活动或外出旅游，就要选择SPF大于50、PA++++的高倍防晒产品，最好还有防水防汗功能，并且每2小时需要补涂一次。同时配合帽子、太阳镜等物理遮挡，防护效果会更好。

特殊人群有专属讲究。对于敏感肌或术后，如光电治疗后，最好选择纯物理防晒霜，其主要成分为氧化锌，对皮肤刺激小。同时要选择不含酒精、无香料配方的产品。

葛新红也特别强调：“6个月以下的宝宝应避免使用防晒霜，外出时以物理防晒为主。6个月以上的孩子以及孕妇，也最好选择纯物理防晒霜。对于油性皮肤、容易长痘痘的‘油痘肌’，则推荐使用凝胶或喷雾类型的防晒产品。”