

防曬心得分享

文/北斗地政 賴佳好

因為本身從事測量的關係，所以經常得在大太陽底下曝曬，因此必須特別的注意防曬，否則容易曬黑、長斑，更嚴重者可能會產生皮膚病變。況且所謂一白遮三醜，無論如何也要防止變黑，再者皮膚要黑很容易，但要白回來卻可能要數月數載，不得不慎防呀！

防曬可以採用擦拭防曬品或穿搭長袖衣物避免陽光直接曝曬的方式。防曬品建議在出門前 20 分鐘就擦上，才能達到較好的效果。一般如果在室內的話，擦防曬係數 20~30 即可；在戶外的話，最好能夠擦防曬係數 30~50 的，且 1~2 小時補擦一次。從前的防曬品可能擦上後會有悶熱感或有異味，但拜科技日新月異，現在的防曬品較少以上的缺點，且有些還會附加保濕或美白功能，防曬兼顧保養，一舉兩得！防曬衣物的話，目前市售都可買到附有防曬機能的用品，例如有些外套的袖子延伸到手指、帽子的帽沿可遮蔽到脖子後方、口罩延伸到脖子前方及後方，出門時穿戴這些商品可有效的避免陽光直射，不只可防止曬黑，皮膚也不會因陽光直射而產生刺痛感。

現今臭氧層破洞，南極上空的臭氧層也正逐年減少，少了臭氧層的保護紫外線照到皮膚上，所引發的疾病也越來越多，顯示防曬的重要。適當的陽光對身體是有益處的，可以增加身體的血清值、補充維生素 D、預防骨質疏鬆，和可以擁有快樂的情緒，但是過量可能就會引發白內障，皮膚癌，以及使皮膚老化的速度加快更易形成老人斑，對愛美的女性來說可是致命傷阿，所以平時做好防範，才能快樂的享受陽光和擁有健康的身體哦！