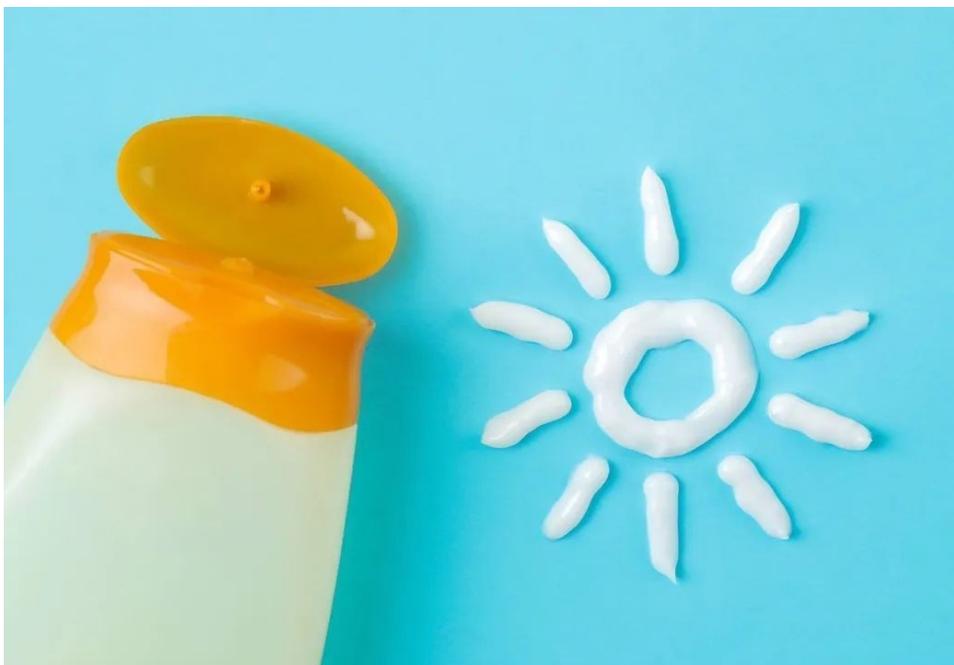


去年开的防晒霜还能用吗

专家教你有效躲避紫外线伤害



立夏之后,气温逐渐攀升,日光越来越强烈,防晒也要提上日程了。

很多人翻出去年的防晒霜,有了新疑问:经过了一年,这防晒霜还能用吗?

《生命时报》邀请专家教你科学有效地躲避紫外线伤害。

去年的防晒霜今年还能用吗

拆封的防晒霜能不能用,可以从以下三个方面判断。

1. 是否在未开封保质期内

国家药品监督管理局正规备案的防晒霜,一般都会用中文标注生产日期、保质期,去年的防晒霜如果处于有效期内,且过去一年没有存放在高温、暴晒的环境中,则是可以放心使用的。

若是通过海淘等其他渠道购买的,因标注规则不同,更需要注意查看

相关内容。它们大多数印在瓶身、瓶底或软管尾部。

2. 是否在拆封后保质期内

如果拆封的防晒霜在保质期内,可以看看这个标识。不少商家会在包装上印一个瓶子开盖图案,下方写着12M、18M等文字,这代表着这款防晒霜开封后在12个月或18个月内有效。

3. 观察性状是否改变

平时将防晒霜放在避光、阴凉处,

有利于保证防晒霜性状的稳定,使用前观察防晒霜的颜色、味道、质地,如果没有变质,则可以使用,一旦发生变质,就不要再用了。

北京大学人民医院皮肤性病科主任医师陈周表示,很多防晒霜是复配的,也就是物理防晒剂和化学防晒剂配在一起,物理防晒剂的主要成分很稳定,化学成分目前的工艺也能达到稳定的程度,保存得当的防晒霜是可以继续用的。

怎么挑出适合自己的防晒霜

防晒霜上的SPF和PFA(PA)是国际上评价防晒效果的统一指标,SPF指数越高,对皮肤的保护能力越强;PA后的+号越多,防晒效果越好。

北京中日友好医院皮肤科副主任医师李铭曾在接受采访时介绍,防晒霜还分为物理防晒霜和化学防晒霜:

物理防晒霜主要是通过反射或折射紫外线来屏蔽紫外线,即物理防晒剂,如二氧化钛和氧化锌;化学防晒霜则是吸收紫外线并将其转化为热能,即化学防晒剂,如对氨基苯甲酸及其衍生物、肉桂酸等。

如何才能选出适合自己的防晒霜?

1. 根据肤质选

中性、油性肌肤:可选防晒乳液或者稀薄清透的化学性或混合性防晒霜。

干性敏感肌肤:建议选偏油脂厚重的物理性防晒霜;不易涂抹到的地方可使用防晒喷雾。

如何辨别物理性防晒霜和化学性防晒霜:物理性防晒霜包装上有PHYSICAL或MINERAL字样和有COSMOS或ECOCERT标志,而化学性防晒霜没有这些标志。

物理性防晒霜涂抹时间:出门即涂抹;化学性防晒霜涂抹时间:出门前10~20分钟涂抹。

2. 特殊人群怎么选

6个月以内婴儿:采取规避性和遮盖性防晒,如待在阴凉处、穿长衣长裤、戴宽边遮阳帽,不建议使用防晒霜。

6个月至2岁的:以衣物遮盖防晒为主,也可挑选SPF10/PA+以内的物理性防晒产品。

2岁以上至6岁以下的:选用专用防晒霜,当在阳光下的阴影长度短于身高的都不宜过度室外活动。

老年人:长时间在阳光下应采取合理的防晒措施,预防皮肤肿瘤,最好

选物理防晒霜。

孕妇:防晒剂配方应更加简单的防晒霜,或选孕妇专用的防晒霜。

3. 根据光照强度选

夏日早晚和阴雨天,可选SPF指数低的产品。

中等强度阳光照射下,选用SPF8~15,PA+或PA++的产品。

夏天户外强烈阳光照射下,可选SPF>25,PA+++的产品。

雪山、海滩、高原等环境下,可以用SPF50+,PA++++的产品。

涂抹防晒霜用量至少是2mg/cm²,一张大小适中的脸约需要涂抹一元硬币大小的防晒霜,可根据脸部面积大小适当增减。

化学防晒霜每2~3小时要补涂一遍,物理防晒霜每3~4小时补涂一遍,最好别让皮肤暴晒时间超过半小时。活动涉及出汗或水,应选防水抗汗类产品。

除了涂,还有这些防晒技巧

有些人不爱涂防晒霜,还有人认为防晒霜效果没那么好。如果实在不想涂,还有哪些方法能防晒?

1. 主动躲开紫外线

一天中,紫外线最强的时段为10点~4点之间。室外活动要注意规避紫外线指数高的地点(高原、海边、雪地、幕墙玻璃周围等),选择在树荫、建筑阴面活动。

大家可借助常用的天气预报软件查看每日紫外线指数。

2. 多重防晒措施结合

北京湘雅医院皮肤科主任医师陈翔表示,中华医学会、中华医学皮肤性病学分会等联合发布的《日晒伤基层诊疗指南(2023年)》提示,将防晒霜与衣帽等结合,效果更佳。

在涂抹防晒霜外,还可以用遮阳伞、太阳帽和衣物等遮挡,帽檐长度最好在7.5厘米以上,宜选紫外线防护系数(UFP)>25,UVA透过率<5%的产品。

3. 即使阴天也要防晒

阴天的时候,阳光只是被乌云遮住了。云层对紫外线的阻隔有限,90%的紫外线都能穿透云层。

气温不高但紫外线强度较强的情况也存在,体感凉快,不能作为参照标准。

需要提醒的是,有些药物有光敏性,如多西环素、磺胺、灰黄霉素、胺碘酮、四环素类抗菌药物和非甾体抗炎药,服药者或患有结缔组织病等光敏感的人群,应遵医嘱避免日晒。

减油、增豆、加奶 核心信息

加奶篇

1. 奶及奶制品营养丰富,可提供优质蛋白质,是钙的良好来源。



2. 充足摄入奶及奶制品有益于人体健康,尤其有利于肌肉和骨骼健康。



3. 建议每天摄入300~500mL液态奶或相当量的奶制品,目前我国大多数居民实际摄入量远低于推荐量,鼓励多摄入。

4. 奶及奶制品钙含量较高且易吸收,儿童青少年处于生长发育的关键时期,老年人易骨质疏松,尤其需要每天足量摄入。



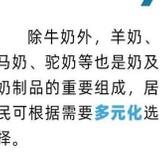
5. 建议日常膳食选择不同奶及奶制品,如每日饮用一杯奶,适当搭配一杯酸奶或2~3片奶酪等。



6. 可多途径增加奶及奶制品的摄入,如在烘焙、炖煮等烹饪过程中添加,营养丰富、健康美味。



7. 除牛奶外,羊奶、马奶、驼奶等也是奶及奶制品的重要组成部分,居民可根据需要多元化选择。



8. 选择奶及奶制品先看配料表和营养标签,不能用含乳饮料替代奶。

| 产品类型:全脂灭菌乳 | | | |
|------------|--------|------|--|
| 配料:生牛乳 | | | |
| 项目 | 每100毫升 | NRV% | |
| 能量 | 300千焦 | 6% | |
| 蛋白质 | 3.2克 | 5% | |
| 脂肪 | 3.5克 | 7% | |
| 碳水化合物 | 4.8克 | 10% | |
| 钠 | 100毫克 | 2% | |

| 产品类型:含乳饮料 | | | |
|---------------------|--------|------|--|
| 配料:饮用水、白砂糖、全脂乳粉、... | | | |
| 项目 | 每100毫升 | NRV% | |
| 能量 | 100千焦 | 2% | |
| 蛋白质 | 1.0克 | 2% | |
| 脂肪 | 1.0克 | 2% | |
| 碳水化合物 | 10.0克 | 20% | |
| 钠 | 100毫克 | 2% | |

9. 乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶、奶酪等发酵乳制品;



超重肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或低脂奶。



10. 鼓励企业研发适合不同消费者口味和营养需求的奶及奶制品,促进奶业健康消费。