



尽管“立秋”已至,但多地仍处于“烧烤”模式,防晒霜仍是人们出门必备之物。从琳琅满目的防晒产品中挑选一款最适合自己的,考验着消费者的功力。

今年夏天,老爸评测 DADDYLAB 平台连续第二年推出防晒霜产品评测。本实验室将采访相关专家,为消费者选购提供参考。

选购&使用建议

- 1. 儿童、孕妇以物理防晒为主。
2. 一味追求高 SPF、PA 值的防晒霜意义并不大,SPF30、PA+++ 即可满足日常使用需求。
3. 防晒霜要涂抹均匀且越厚效果越好。
4. 防晒霜应在出门前 15-20 分钟涂抹,有些涂之前要摇一摇。
5. 烈日下长时间在室外活动,应每隔 2 小时补涂一次。
6. 一般使用温和的洗面奶就可洗掉,遇到难清洗的,需用卸妆产品处理。

防晒喷雾要喷多少才能达到效果?

按照标准,要达到标注防晒值效果,涂抹用量需达到 2 mg/cm²。用量不足,防晒性能则会大打折扣。

“老爸评测”团队今年还特别针对 18 款网红防晒喷雾进行了评测。其中 3 款防晒喷雾喷出量的测试发现,个头较小的人,一只胳膊需要喷 2.3g,这 3 款分别要连续喷 10 秒、20 秒和 25 秒。个头大的人,皮肤表面积大,则需要喷涂更长时间。

根据使用情况,大多数人不会喷涂这么长时间,所以评测团队建议,平时防晒应以防晒霜为主,防晒喷雾可用来补涂。

“老爸评测”的任江告诉记者,在防晒喷雾样品的采购过程中,从正规的线上销售平台竟然买到了假货。为此,他们拍摄制作了抖音视频、发布微信文章,教消费者鉴别产品真假。

Table with 2 columns: 瓶装式防晒喷雾, 非瓶装式防晒喷雾. Includes safety and usage information.

对 21 款品牌防晒霜产品进行 5 方面评测,试看防晒效果哪家强?

◆本报记者陈妍凌

测一测

哪款防晒效果好?

“老爸评测”团队专门从事少儿周边和家用产品的检测鉴别,在微信公众号等线上平台发布评测结果,为家长群体消费选择提供参考。

今年夏天,“老爸评测”团队在市场上购买了 21 种成人款防晒霜,分别从成分安全、温和性(pH 值)、防晒效果、防水效果、使用感受 5 方面进行了评测。

检测发现,有的产品成分对特定人群可能产生致敏效果,有的大牌产品 pH 值略高,这让一些消费者倍感意外。评测团队则通过体外仪器法来进行检测。他们选用了法国进口的 PMMA

板作为防晒霜的涂抹载体,用来模拟人的皮肤表面。将 21 款防晒霜分别均匀涂抹在 21 块 PMMA 板上,参照用量标准,每平方米涂抹 2mg。静置 30 分钟,让防晒霜完全成膜,在太阳光下用 UVA、UVB 测试仪,测试 PMMA 板下方即时紫外线数值,比较各款防晒霜的防晒能力。把 PM-MA 板放置在阳光下晒两小时,再测试紫外线数值。

测试发现,CPB、安耐晒、兰蔻、迪奥、理肤泉、科颜氏、雅漾等 17 款防晒霜防晒能力非常不错,且两小时后防晒效果依然很好。

Table comparing physical, chemical, and hybrid sunscreens across various criteria like ingredients, pH, and skin feel.

连续两年参与这项评测的任江表示,即便是同一种产品,每年的配方也会有些变化和改变,比如防晒成分、防腐剂等。很多品牌还推出了更细分的产品,如针对儿童、成人、肌肤敏感人士等不同使用群体,这些变化都是积极的。

夏日游泳该如何选择防晒霜?

为了模拟防晒霜被汗水冲掉或者下水游泳等场景,评测人员将涂有防晒霜的 PMMA 板放进烧杯中,加水搅拌 1 分钟,再放置室外晾晒半小时,测试紫外线 UVA 数值。

测试发现,部分品牌产品防水性能不足,遇水后防晒能力明显变差,

而 CPB、安耐晒、兰蔻、资生堂、FAN-CL、理肤泉、雅漾、佰草集等防水性能较好。

当然,防水性能好,意味着清洁皮肤时也会麻烦一些,仅靠清水很难洗掉,需要用洗面奶。遇到高防水的防晒霜还要用卸妆产品。

没用完的防晒霜第二年还管用吗?

评测人员搜集了 7 款去年夏天开封但未使用完的防晒霜,检测紫外线中 UVA 的透射率,看看防晒效果如何。结果显示,这 7 款防晒霜中有 6 款防晒能力依然非常好,而其中一款防晒能力稍差一些的也是因为它本身 SPF 就

偏低。

可见,去年开封的防晒霜防晒能力依旧很强。只要是在避光、常温条件下放置,用完后盖好盖子、妥善保管下的防晒霜,在保质期内都可以继续有效使用。

提个醒儿

哪些产品成分不适合你?

经过比照产品包装上的成分表,老爸评测团队发现,市面上的几款产品含有危险系数较高的防晒剂。

如有的防晒霜成分中可能含有光敏性的二苯酮-3、化学防晒剂 4-甲基苄亚基樟脑,可能致敏的防腐剂甲基异噻唑啉酮、甲酯释放体防腐剂双咪唑烷基脲等,建议孕妇及皮肤敏感人士谨慎使用。

另外,防晒霜为了提高肤感、加快成膜,大多加入了乙醇。如果你对酒精不耐受,易出现过敏等症状,建议不要选用含乙醇的防晒霜。

参照防晒霜 pH 测试方法(GB/T 13531.1),评测人员还对 21 款防晒霜的 pH 值进行了测试。除了个别款 pH 值稍偏高外,大多数产品的 pH 值都比较合适。

这些误区需谨慎

SPF 能防护太阳光中所有的紫外线?

紫外线分 3 种,即 UVA、UVB、UVC,它们的波长依次递减。UVB 会引起皮肤急性晒伤,使皮肤出现红斑、过敏或灼伤。UVA 则可能导致皮肤晒黑、失去弹性、形成皱纹,甚至引发癌变。防晒时,人们常常重视 UVB,而忽略了伤害更大的 UVA。

SPF 是表示防护太阳光中的 UVB 的指标,PA 代表防御 UVA 的指数,有 PA+、PA++、PA+++3 种,“+”号越多,代表防护有效性越强。仅标有 SPF 值的防晒品并不能达到全面防晒的目的,还要有 PA 值才行。

SPF 值越高,对 UVB 防护效果就越好?

这个误区曾导致高 SPF 值防晒霜的商品大战。以日本为例,1990 年市面上防晒霜最高 SPF 值为 30,1992 年为 40,1996 年几乎均在 50 以上,1998 年 SPF 值超过 80 的防晒霜纷纷上市,最高已达 123。

高 SPF 值防晒霜的竞争无疑提高了成本和费用,且高 SPF 的防晒霜中大量使用 UV 吸收剂和防晒剂,也带来了使用上的不适感和安全隐患。

消费者在选购时,切勿片面追求 SPF 值高的防晒霜,以免造成经济上的浪费,甚至可能导致接触性皮炎等不良反应。



白天晒伤晚上抹修复霜? 错了!

专访清华大学附属垂杨柳医院皮肤科主任医师程少为

▲中国环境报:我们了解到,防晒霜中的 SPF 值并不是越高越好,那日常使用该如何选择防晒霜呢?

程少为:有研究者根据实际 UV 照射量提出如下防晒霜的选择标准:以室内工作为主的一般职业女性和家庭主妇,宜选用 SPF 10 左右、PA+ 的防晒霜;室外作业者或中午在室外活动的人,推荐使用 SPF20 左右、PA+++ 的防晒霜;在烈日下活动及进行海水浴时,应使用防水性好的,同时 SPF 30 左右、PA+++ 的产品。

目前,消费者的防晒霜涂抹量、补涂次数普遍不足,水浴、流汗等因素也会影响防晒霜的效果。所以有些专家建议,可以使用 SPF 值稍高一些的防晒霜,来补足防晒效果。另外,有光敏性皮肤病的患者,也可以在皮肤科医生的指导下,选用以治疗为主要目的的高 PA 和高 SPF 值的防晒霜。

▲中国环境报:儿童需要从小就涂防晒霜吗? 防晒霜里的化学物质会不会对儿童健康造成影响?

程少为:实验表明,从婴幼儿时期到 18 岁,每日使用 SPF15 的防晒霜,可以使一生中皮肤癌的发生率减少 78%。

儿童可以选用物理防晒的儿童防晒产品。防晒剂是防晒产品的有效成分,包括化学防晒剂和物理防晒剂。化学防晒剂先吸收紫外线,再通过化学反应,将它们转化成较低状态的能量,释放出去,以避免皮肤受到紫外线损伤。它的优点在于使用感受良好,但有些可能会造成皮肤过敏,引发皮炎。物理防晒剂不与皮肤发生化学反应,而是用物理的方式阻挡紫外线,它们不刺激皮肤,不过用起来会感觉皮肤油腻、泛白。

▲中国环境报:成年人在阴天、冬天也要防晒吗?

程少为:冬天、阴天也要防晒。因为 UVA 一年四季无处不在,且穿透力极强,即使在室内,窗外的 UVA 都会穿透玻璃,伤害皮肤。UVA 不会导致皮肤急性晒伤,但长时间照射会使皮肤细胞中的黑色素显著增加,产生并加深皮肤色斑,使皮肤提前老化,甚至导致皮肤癌。冬天我们主要防 UVA,所以,可以侧重使用有 PA 值的防晒霜或隔离霜。

▲中国环境报:皮肤晒伤后如何补救?

程少为:晒伤后 24 小时内,是急性炎症期,可以到药店购买浓度 3% 的硼酸水,倒在纱布上进行湿敷。这段时间内,尽量不要涂抹各类修复霜。如果晒伤严重,可在医生指导下涂抹弱效激素类药膏来抑制炎症反应。

晒伤 24 之后,是皮肤修复期,这期间皮肤会产生脱屑甚至水泡,可以适当使用修复产品,但要尽量少用或不化妆品,避免刺激皮肤。



打赢蓝天保卫战重点区域强化督查 8 月 12 日发现 93 个问题

Table with 5 columns: 序号, 省(市), 市, 县(市、区), 污染源名称, 问题类型. Lists environmental issues in Beijing, Tianjin, Hebei, etc.

Table with 5 columns: 序号, 省(市), 市, 县(市、区), 污染源名称, 问题类型. Continues the list of environmental issues in Hebei, Henan, etc.