

夏日炎炎

防曬推薦

近日天氣開始炎熱，日間的陽光更非常猛烈，無論是為了皮膚健康或保持美白，一定要做足防曬。但市面上琳琅滿目的防曬商品，各式不同防曬系數標示，彼此之間究竟有何差異？挑選防曬產品又要注意哪幾點？本文將分享防曬的基本資訊，以及消委會的高分推薦防曬產品，可於選購時作出參考。 文：思齊

香港氣候炎熱潮濕，須特別挑選適合夏天使用的不黏膩質地，或是清爽觸感的防曬產品，加上有適合各種不同防曬需求的產品，如超強抗紫外線、妝前專用、超防水耐汗等等功能，選擇特別多。然而，在挑選防曬乳之前，必須先了解UVA、UVB光對皮膚造成的傷害、SPF與PA(PPD)防曬系數所代表的意義及防護力。UVA：穿透力強，可達肌膚的表皮和真皮深層，陰天時也能穿透雲層，並可穿透玻璃進入室內，導致肌膚曬黑曬老；UVB：能到達肌膚表皮層，造成肌膚曬紅曬傷。

優先參考歐盟標準

防曬產品的防護能力檢測，依據不同國際規範，各有不同的標準及方法。有些是人體測試(肌膚實測)，有些則是體外測試，人體測試較能反映出防曬品在皮膚上的真實防護力。其中，歐盟採人體測試並兼具防曬強度、廣度、均勻度

規定標示，是國際間較為嚴謹且先進的防曬法規與標示體系，可作為優先選擇的參考。

即便同樣標示SPF50/PA++++的防曬品，不代表對紫外線的防護力相同。許多人在購買防曬品時，往往容易陷入防護數字與價格陷阱，選用了防護力不足產品，以致肌膚曬黑曬老。因此所選的防曬品最好有實際的實驗數據，才可作為選購防曬乳時的明確參考。

當然，除了看清防曬系數數字迷思外，防曬產品正確的使用習慣、用量及補塗時機亦很重要。日常上班選擇SPF25/PA+++左右的防曬乳即可；從事戶外活動，則建議使用至少SPF50/PA++++的防曬乳。防曬乳的使用量要足夠，建議全面用量擠在手掌心約為10元硬幣大小，才能達到有效防曬。並應依國際皮膚科醫學會建議，每兩個小時應補塗一次防曬；若運動或游泳時，補塗時間應短於二小時，並視狀況隨時補塗。

常見防曬系數標示

■SPF：抵禦紫外線UVB的防護力標示，數值越高代表UVB防護力越高。

■PA(日規, Protection Grade of UVA)、PPD(歐規, Persistent Pigment Darkening)：數值越高代表防曬品的UVA防護力越高，延緩曬黑的時數越長。

■UVA圈號：依據歐盟規範，兼具UVA和UVB全護防護力標示(包含抵禦紫外線的廣度及均勻度)，有此標示的防曬乳表示能提供肌膚更完整不曬黑不曬老的保護。

■Broad Spectrum：寬頻防護，防曬波長達370納米(CW>370)以上可標示。代表除了可防護UVB同時具備防護UVA的能力。

■Boots Star Rating★：防曬乳對UVA與UVB的防護能力的比值，關乎防護力是否完整平均。

消委會推薦防曬

消委會早前測試30款防曬產品，當中推薦6款總評4分或以上的防曬產品，不妨作一參考。

■為了皮膚健康，一定要做足防曬。



1

Chanel UV Essential Protection Globale Complete Protection UV Pollution

在猛烈紫外線環境下仍能提供高度防護的輕盈防曬乳液，保護肌膚免受UVA、UVB、室內光線等有害光線及污染的傷害。**485元**



2

Vichy 清爽保爽 防曬日霜

產品強調質地清爽水潤、不油膩，能有效防止色斑的形成，更含黃耆萃取精華及其他抗氧化成分，保護肌膚不受紫外線傷害。**255元**



3

Bioderma 高效輕爽 防曬乳液

質地輕柔不刺激、不堵塞毛孔，更含有維他命E有效對抗游離基，延緩皮膚老化。**220元**



4

Seba Med Multi Protect Sun Lotion

防水配方含高度雙重防曬成分及維他命E，更有維他命原B5促進曬後肌膚更生，以及天然菊粉、卵磷脂為皮膚補濕提彈，適合敏感皮膚。**185元**



5

Cancer Council AU Sensitive Sunscreen

澳洲防癌協會推出的防曬產品，抗敏水潤配方，不含防腐劑及香料，適合敏感皮膚，更具4小時抗水功能兼持續穩定防曬。**89元**



6

Nivea 冰感防曬乳液 SPF50

具有薄荷涼爽配方及維他命E成分，質地輕透且容易吸收，防曬同時抵禦曬後肌膚缺水問題。**85元**