

受到高空反氣旋正覆蓋華南影響，本港昨日下午天氣極端酷熱，大部分地區氣溫上升至攝氏35度或以上。天文台預測指，高溫酷熱天氣在未來兩三日勢將持續。有見及此，本報特別整理在極端酷熱天氣下，市民防曬疑惑Q&A，供大家參考。

使用防曬產品疑問

■ 提前塗防曬乳？

不同類型的防曬產品的使用方法或有所不同，例如部分化學性防曬產品，須在戶外活動前20至30分鐘塗上，方能完全發揮其功效。另外，亦有不少產品需用力搖勻才能使用。所以在使用防曬產品時，應留意產品上標示的注意事項，確保能為皮膚提供足夠防護。

■ 每次搽多少防曬乳？

要達到產品標示的防曬效能，應最少塗上每平方厘米2毫克的分量。以面部面積而言，塗抹用量大約為1個茶匙左右。若預期要長時間戶外活動，更不要忘記為身體其他暴露在陽光下的部分塗上防曬產品。當中，頭皮、嘴唇、耳背或手背等位置，大家都比較容易忽略，而這些都是常見皮膚曬傷的地方。

此外，緊記不要為了節省使用量或追求清爽感而減少用量，否則防曬效果有機會大打折扣！

■ 流汗該怎麼補防曬？

如果皮膚上有汗水，可先用紙巾抹乾汗水，或用吸油面紙輕壓油分後，再補塗防曬產品。

■ 小朋友適合使用成人的防曬產品？

其實小朋友也有專用的防曬產品，一般會使用噴劑類(spray)包裝。切記不要直接把噴霧噴在面上，建議可先把適量噴霧噴到掌心，再塗在皮膚上。

■ 塗防曬產品，用後須清潔？

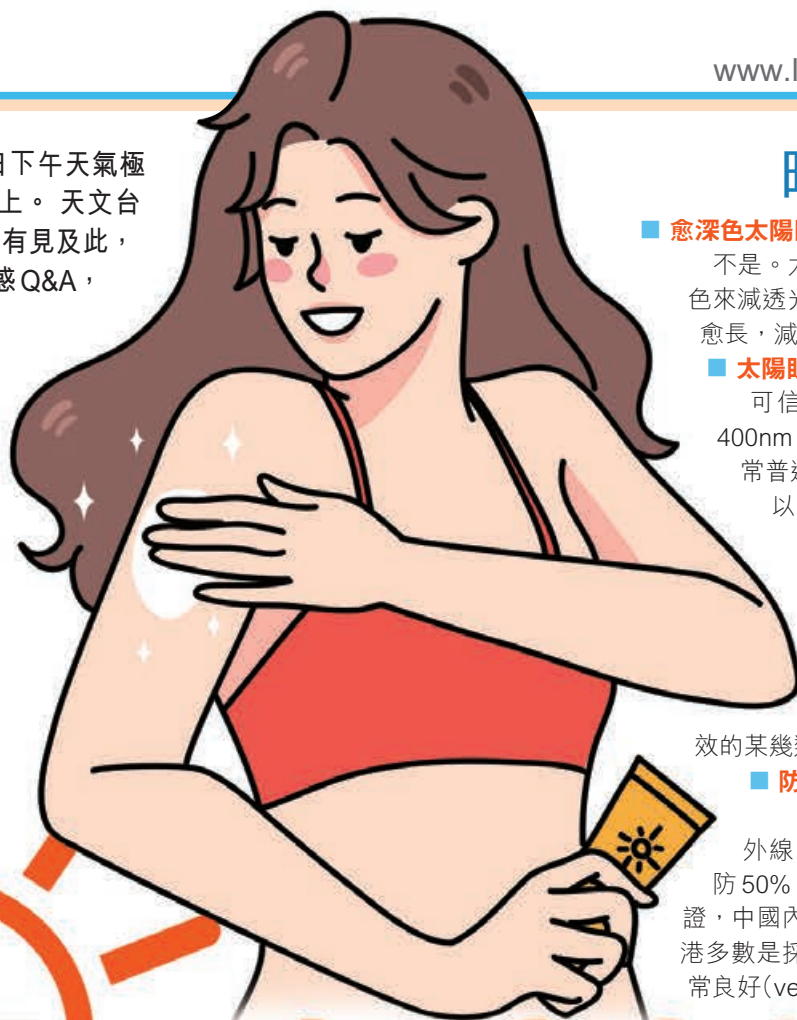
一般來說，防曬產品上標示了「防水」或「遮瑕」等功效，建議使用後要卸妝或用洗面產品清洗，因為標榜「防水」、「遮瑕」的產品，使用後殘餘在皮膚的機會較高。如不徹底清洗，殘餘物質可能會阻塞毛孔，甚至引起不同的皮膚問題。

■ 塗防曬用品易引起皮膚敏感？

防曬產品原理一般分兩類，一是以化學成分將皮膚上的紫外線吸收、中和，或吸收後再轉化成熱能釋放，過多的化學成分易引起敏感；二是透過物理性粉體，以反射方式阻隔紫外線，所以後者刺激性較低，較適合皮膚偏敏感人士使用。

■ 市面上不少妝前底霜、粉底及粉底液都具防曬保護，可省卻塗防曬乳？

具防汗功能而又具防曬保護的妝前底霜可代替一般防曬乳液使用，但粉餅及粉底由於質地較透薄，提供的防曬保護也許只屬輔助性質。



防曬疑惑Q&A

防曬通識

■ UVA和UVB是什麼？

紫外線中又分UVA和UVB，UVA導致90%皮膚老化皺紋、鬆弛和黑斑；UVB會曬傷皮膚，嚴重的有機會引致皮膚癌。

■ 護膚品上的防曬保護數值？

1. PA (Protection Grade of UVA) = 日本產品普遍使用的UVA防曬指標，是針對皮膚免疫細胞抑制能力的測定評估，「+」愈多等於防曬能力愈強，即是UVA對皮膚中免疫細胞抑制愈少。

PA+ 代表輕度防曬(有效時間2至4小時)

PA++ 代表中度防曬(有效時間4至8小時)

PA+++ 代表高度防曬(有效時間8小時以上)，目前最高防曬標準PA++++，有效防護時間16小時。

2. SPF (Sun Protection Factor) = 歐美產品普遍使用的UVB防曬指標，數值等於塗抹後可阻隔多少倍的紫外線照射量。數值愈高，皮膚在陽光下也愈不易曬紅。

SPF30 等於可防禦紫外線300分鐘及阻隔96.6%紫外線

SPF50 等於可防禦紫外線500分鐘及阻隔99%紫外線

防曬太陽鏡及衣物疑問

■ 愈深色太陽眼鏡愈能防紫外線？

不是。太陽眼鏡主要為減強光及過濾紫外線作用，前者是靠鏡片顏色來減透光率，一般都可阻隔70%至90%光線，愈猛太陽及使用時間愈長，減光率需提高。而過濾紫外線則與鏡片顏色無關。

■ 太陽眼鏡的UV400標籤信得過嗎？

可信。太陽眼鏡上的UV400標籤，表示有能力過濾UV波長400nm以下的紫外線，即是能有效濾去UVA與UVB，這是一種非常普通及容易做到的技術，即使幾十元一副的平價太陽眼鏡亦可以做到。

■ 平常穿著的衣物沒有防曬效果？

未必。一般衣物的衣料、結構及顏色影響其防曬功能，織布結構愈密愈可防曬。羊毛(Wool)、滌綸(Polyester)、尼龍(nylon)布料有優異(excellent)防曬功能，最差就是絲綢與棉料。愈深色愈可防曬，特別是黑、紫、紅、藍，不過白色就要看有否加入有防曬功效的某幾類增白劑。

■ 防曬功能衣物防曬系數愈高愈好？

防紫外線指數(UPF)，最高為UPF 50+，有效阻擋90%紫外線，UPF 40約防85%，UPF 25-39約防60%，UPF 15-24約防50%。我們還可以從衣物標籤上看認證，目前全球有好幾個認證，中國內地有國家紡織品標準認證、美國有ASTM、歐盟用ISO，香港多數是採用以上數個。以及防曬效果分類，如優異(excellent)、非常良好(very good)或良好(good)。

一文全搞清



■天氣酷熱，女士們在戶外做足防曬準備。資料圖片