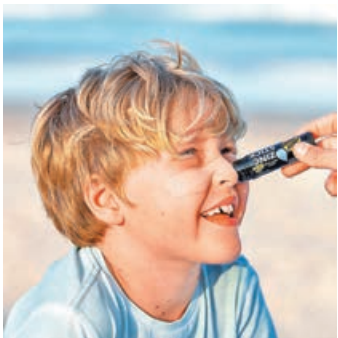




■最重要是搽得均勻。



■防曬膏搽法似搽藥膏。

炎炎夏日，不少人都會到海灘和陽光玩遊戲，在享受陽光與海水的同時，肌膚防護至關重要。不知道大家有沒有留意到，許多水上運動愛好者面部塗有色彩鮮明的防曬泥，事實上這並不是化妝，而是專為高強度紫外線環境設計的物理性防曬產品。小編搜集資訊，介紹防曬泥的成分、用法，讓大家在戶外活動中兼顧肌膚健康與環保責任。

游水、衝浪或Wakesurf大部分時間都要在陽光普照的日子下進行，日照加上海水折射使得海上的紫外線（UV）更加強烈。陽光中的UV又分為UVA、UVB。前者是長波紫外線，能量雖低，但具有很強的穿透力，對肌膚的傷害也最大。UVB只能到達皮膚表層，而UVA會穿透皮膚表層，深入真皮以下組織，破壞膠原蛋白、彈性纖維組織等皮膚內部的細微結構，產生皺紋，令皮膚鬆弛衰老。所以一定要做好防曬。

一般常見的防曬乳使用化學性防曬，指透過防曬產品中的化學成分，將紫外線直接吸收並隔絕於皮膚表層之外，轉化為熱能釋放。然而防曬泥是物理性防曬，用於皮膚表面，防曬顆粒反射、折射陽光，減低皮膚直接受到紫外線的傷害。防曬泥不僅比防曬霜更防水，而且其主要成分對海洋更友善。這也是海上運動愛好者只塗防曬泥而不塗任何防曬劑的原因。

另外，物理性防曬不會滲入肌膚，刺激程度低，成分為二氧化鈦（TiO₂）和氧化鋅（ZnO），安定性及穩定性較高，而且對珊瑚友善（Reef Safe），如果要去海邊遊玩，在挑選防曬霜的時候，可以盡量選擇這類防曬產品。

均勻塗抹 效果最明顯

有皮膚科醫生指出，使用時只需根據產品指引，適當均勻塗抹在肌膚表面，即可達至標籤上所註明的防曬效果。如果塗抹分量不足，或者覆蓋面不均勻，有機會引起曬傷及皮膚老化的問題。防曬泥有兩種形態，分為膏狀和棒狀，抹法大同小異：

■**防曬膏**：好似搽藥膏般，將防曬泥塗在顴骨、鼻梁、下巴、額頭等位置上。

■**防曬棒**：有如漿糊筆將防曬泥均勻地塗在容易曬到的位置上。

不污染海洋 防曬泥護膚

不傷海洋產品推介

Sun Zapper Zinc Oxide Sunscreen Stick

售138元/12g

澳洲小眾品牌Sun Zapper的防曬棒，深受一眾水上衝浪家喜愛。採用Reef Safe珊瑚友好配方，厚實的泥狀質地濕水不易掉落，帶來4小時長效防水效果，戶外衝浪、潛水運動專用。



Vertra 珍珠白面棒

售502元/10.5g

Vertra由夏威夷職業衝浪運動員於2004年創立，專為衝浪、滑雪等會長期暴露在陽光下的戶外運動而設。Vertra珍珠白面棒防曬係數達SPF 50+PA++++，結合高效礦物防曬複合物，同步阻隔紫外線UVA和UVB，預防灼熱、曬紅及曬傷，更通過80分鐘防水測試。且是海洋友善配方，戶外水上活動時使用能減輕對海洋生態的傷害。



Surf Yogis 100% Natural Reef Safe Surfscreen Zinc

售150元/60g

這種高效的釀造物僅由天然和乾淨的材料製成，品牌在印尼的熱帶陽光下進行了全年測試，結果證明其100%的時間都有效，一罐可以使用約70次。而且更是珊瑚友好，不會對海洋生態造成傷害。



SHISEIDO

全天候感肌抗禦防曬棒 SPF50+ PA++++

售295元/20g

配備Synchro Shield，可增強對太陽熱、汗水和水的保護膜，為肌膚提供全面保護，免受強烈紫外線的傷害，而配方則致力保護環境和海洋，帶來強效及深層保濕的防曬保護。



事前事後 足夠補充

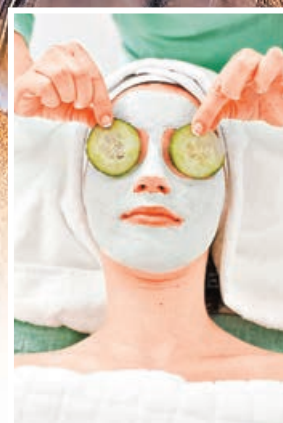
一般防曬泥其實都足夠應付水上活動，不過，海水具有腐蝕性，浸一天對皮膚傷害真的很大。因此在水上運動後還要適當保護肌膚，以下是一些注意事項：

■**選擇最高度數**：高防曬係數例如SPF50+和PA++++有高防護力，能夠全面抵禦紫外線的傷害，畢竟海島/泳灘的紫外線殺傷性太大了。

■**層級防護**：建議搭配抗UV衣物（如長袖衝浪衣）降低化學防曬劑依賴。

■**隨時補塗**：需要時刻提醒自己，在戶外每1、2個小時就要補塗防曬一次。

■**曬後修復**：即使上述步驟操作無誤，但回家洗澡後，都要敷Mask（面膜），並以蘆薈Gel（蘆薈膠），塗在曬到的部位，緊急呵護。



■曬太陽後謹記要敷面膜。