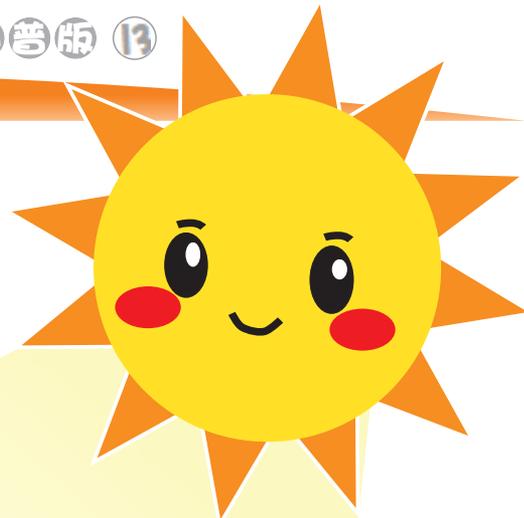


# 防晒衣 是怎么防晒的?

三伏天,天一晴,高温和烈日就“火力全开”,外出游玩,防晒特别重要。手持遮阳伞、身着防晒衣、面戴“脸基尼”,再搭配一副墨镜……走在街上,硬核防晒的人变多了。这样全副“捂”装真的有用吗?

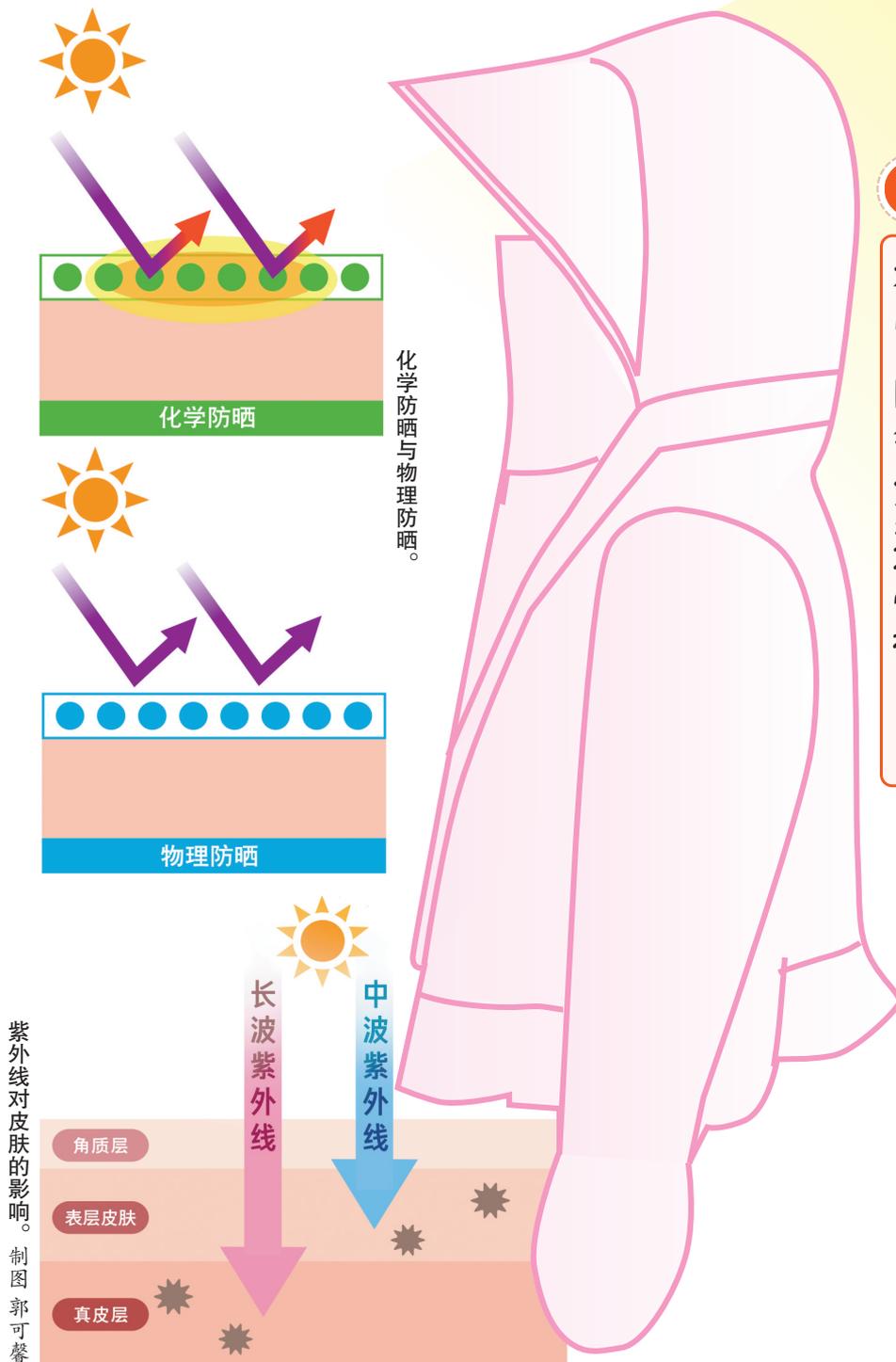


## 1 防晒衣的原理是什么?

我们说的防晒,其实就是防太阳光中的紫外线(UV)。具体来看,紫外线分为短波紫外线(UVC)、中波紫外线(UVB)以及长波紫外线(UVA)。其中,短波紫外线被大气层阻断了,可以忽略不计。因此,需要防的主要是中波紫外线和长波紫外线。

中波紫外线能穿透皮肤表层和真皮层,可能引发晒伤和晒斑;长波紫外线穿透更深,可能导致人被晒黑、起皱纹、皮肤松弛,是皮肤光老化的主要元凶。而皮肤的衰老,80%左右都来源于光老化,20%是自然老化。

防晒衣防紫外线包含两种原理——一是屏蔽原理,即增强面料对紫外线的反射和散射作用。例如在面料里层做屏蔽剂涂层整理,或者在面料的纤维中添加屏蔽剂;另外就是吸收原理,即增强面料对紫外线的吸收作用,将紫外线吸收后转为热能释放或者无害低能辐射。例如在面料染色时选择对紫外线吸收较好的染料,或者对面料做抗紫外线吸收剂涂层整理。前者,是物理防晒,后者是化学防晒。目前大部分防晒衣都是物理防晒与化学防晒相结合。



紫外线对皮肤的影响。制图郭可馨

## 2 防晒衣应该怎么选?

在我国,防晒类纺织产品的最基本必须满足国标GB/T18830-2009《纺织品防紫外线性能的评定》的规定,即防紫外线纺织品必须达到UPF>40,UVA透过率<5%,才能称为防紫外线产品。

UPF为紫外线防护系数,数值越大,表示紫外线透过率越小,纺织品的防紫外线性能就越好。

不过,我们也不用一味追求高紫外线防护系数值,其值达到50就已有较高的防紫外线性能,再高的紫外线

防护系数值对提高纺织品防护紫外线性能的意义很小。

在同面料下,防晒效果红色优于黑色,黑色优于橘色。

这是因为,深色衣服可大量吸收日光中的紫外线,适合长时间户外活动。浅色衣物虽然受到的热辐射相对较少,确实比较凉快,但它对防紫外线没什么太大作用,不适合长时间穿着暴露在骄阳下。

目前防晒衣的主要材质是化纤成分,化纤成分里又以涤纶为主,涤纶防晒效果要略优于锦纶。

## 3 过度防晒会导致软骨病?

防晒是为了美和皮肤的健康,但防晒千万别“做过头”。近日,一位28岁女子因过度防晒患上软骨病的新闻上了热搜。

我们从小就听大人说“晒太阳补钙”,这种说法有一定科学性。阳光是人体合成维生素D的关键因素,这种活性维生素D既可促进钙、磷吸收,又能直接调整骨代谢,从而达到补钙的功效,预防佝偻病、骨质疏松等病症。

当你不遗余力地拒绝任何一丝阳光时,身体合成维生素D的过程就被阻断了。如果再加上饮食不规律,身体会严重缺乏维生素D。长此以往,就会影响身体健康。因此,我们还是要适当晒晒太阳——尽量选择在早晨和傍晚这两个时间段晒太阳,这时候太阳光不“毒”,既能让身体接受阳光照射,又可以避免晒伤。另外,可以将运动和晒太阳结合起来,增加户外运动的时间,既可以满足晒太阳的时间需求,同时还锻炼了身体。

### 知道多一点

#### 物理防晒和化学防晒有啥区别?

物理防晒是借助物理材质来遮挡紫外线的一种防晒方法,而化学防晒是通过某些化学物质和皮肤角质层结合,将紫外线中可能对肌肤产生伤害的部分吸收掉,以达到防晒目的。

其实,物理防晒和化学防晒都有防晒效果,只是隔离紫外线的侧重点不一样。前者主要对抗长波紫外线,后者主要对抗中波紫外线。长波紫外线一年四季不论阴晴都在人们身边,而中波紫外线只在太阳特别毒的时候才会有杀伤力。

皮肤科医生更推荐物理防晒产品。因为物理防晒几乎不会引起过敏现象,而化学防晒由于其添加的化学物质较多,容易引起接触性皮炎,甚至出现过敏。

华西都市报-封面新闻记者 吴冰清  
实习生 张倩  
综合科普中国、健康南京、湖南日报