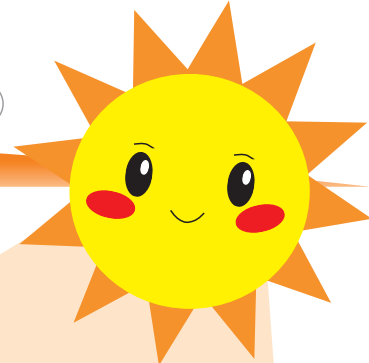




# 有些“防晒衣”为何不防晒？ 皮肤科医生：别迷信黑科技，厚度要达标



在北京前门大街，游客穿戴帽子、防晒衣等物品进行紫外线阻隔。



一名穿防晒服的女子骑行在北京街头。

“防晒衣、防晒面罩、墨镜全副武装，入夏以来，四川盆地气温持续攀升，街头巷尾四处可见“全身防晒”，人们对紫外线的警惕似乎已刻进了DNA。

防晒是皮肤保护和保养不可或缺的一部分，但防晒衣市场却存在虚假宣传等乱象。据央视《财经调查》栏目曝光，有些防晒衣不仅随意标注紫外线防护系数，甚至还找非法厂商伪造检测报告。

如何科学防晒，在健康和防晒间找到平衡点？如何正确地选购防晒产品？6月29日，华西都市报、封面新闻记者采访了成都市郫都区人民医院皮肤科主任黄丽苹。

1

不注意防晒会加速老化催生色斑

“防晒非常必要。”黄丽苹表示，如果完全不采取防晒措施，皮肤长期暴露于紫外线下，可能会产生更多的皮肤问题，不仅会加速皮肤老化，还会催生雀斑、老年斑、黄褐斑等色斑，甚至可能大幅增加患皮肤癌的风险。

如何做到科学防晒？黄丽苹表示，主要包括物理遮挡等方式，比如通过口罩、帽子、防晒衣等物品进行紫外线阻隔；另一种则是使用防晒霜，而防晒霜因为不同的防晒原理又分为物理防晒和化学防晒两种品类。

“618”电商促销活动期间，主打防晒品类的服装在男女服装销售榜霸榜，其根源正是人们的防晒焦虑。据预测，2026年国内防晒服饰市场规模将达到958亿元，接近千亿级市场，其中防晒衣占比将超过50%。

2

选购防晒衣厚度是一项硬指标

在社交媒体上，有不少“防晒衣受害者”的标签和话题。有网友表示，防晒衣、防晒口罩等的防晒力并没有想象中好，“还是晒黑了”。

记者查询发现，不少防晒衣的商品介绍都包含“双抗防晒科技”“冰感系统”“冰原原纱”“遮蔽丝技术”“双抗遮蔽系统”“凉感因子”等科技感十足的描述。

那么，应该如何挑选防晒衣呢？黄丽苹介绍，防晒衣、防晒帽、防晒口罩等防晒措施，多数是通过物理遮挡的方法达到防晒效果，为皮肤形成天然屏障。少数则是通过在防晒衣面料加工过程中添加紫外线吸收剂或者可以反射散射紫外线的成分来达到防晒效果。

黄丽苹说，选择防晒衣的关键在于要有一定的厚度而非是否含有高科技。她提到，防晒衣厚实致密即可有效阻挡紫外线，因此选购防晒衣物无需迷信“黑科技”，厚度达标是硬指标，舒适度次之。

3

防晒霜种类繁多，产品正规很重要

市面上的防晒霜品牌丰富，种类多元，让人眼花缭乱。黄丽苹提醒，防晒霜是否正规，要看有无生产厂家信息，包括生产厂家名称、生产地址等，以及是否有生产批号、生产许可证编号等，这些都可以在产品包装上看到。

此外，可以通过国家药监局“化妆品监管APP”查询备案信息，确保产品合规，警惕“三无”防晒霜。“输入防晒产品的名称，如果能查到正确的备案信息，这个产品就没有问题。”黄丽苹说。

防晒霜是否需要定时补涂？这其实与防晒原理相关。如果是物理防晒霜，只要不出汗就无需频繁补涂。不过，这类防晒霜质地厚重，肤感不是特别好；化学防晒霜则是通过吸收紫外线并将其转化为热能释放出去，从而阻止紫外线穿透皮肤造成伤害。化学防晒霜质地轻薄肤感好，但需每2小时至3小时补涂，因为光照会消耗防晒成分。

华西都市报-封面新闻  
记者 秦怡 柴枫桔  
图据新华社

在北京前门大街，游客穿着防晒服抵挡烈日。

