

more SKIN CARE Text/Yoki Poon Photo/Mano Wong Model/Mariko@Starz People Design/Al Make up/Katherine Tang



日常防

雖然防曬是一年四季必做的護膚步驟，但面對猛烈的太陽，各人的防曬意識都會加強，要知道紫外線會令肌膚加速衰老，所以每天出門前都要塗抹上合適的防曬產品，全面保護肌膚，同時可預防色斑的出現。

認識UV

紫外線的種類可分為UVA、UVB及UVC，波長愈長的紫外線，穿透能力愈強，根據紫外線波長的長短可分為以下三種：

UVA: 可直接達真皮層，破壞彈性纖維和膠原蛋白纖維，還可令表皮即時曬黑，對肌膚的傷害最深，波長介乎320-400nm，可穿過玻璃，甚至可穿過水及雲層，即使是陰天或雨天，紫外線A還是無處不在。

影響: 令皮膚變黑，甚至產生皺紋，加速皮膚老化，令肌膚變得鬆弛。

UVB: 只能到達皮膚表皮，但能在短時間內令皮膚曬黑和引起灼傷、變紅，繼而產生黑斑，波長介乎290-320nm。

影響: 可破壞DNA，導致皮膚癌、白內障和削弱人體的免疫系統。

UVC: 波長最短的紫外線，連臭氧層都穿不過，所以不會到達地面。

影響: 對皮膚影響不大。

SPF與PA的關係

SPF即是Sun Protection Factor的縮寫，指預防UVB的防曬功效指數。一般黃皮膚的人在沒有任何防備下站在太陽下曝曬15分鐘，皮膚便會開始出現發紅情況，若你搽的是SPF30防曬霜，即是你日曬下的安全時間是15×30=450分鐘了，如此類推。

PA即是Protection Grade of UVA，一般+號愈多表示防禦UVA的能力愈強，PA+即係比沒有塗抹防曬品多2-4倍的保護，PA++可延緩4-8倍，PA+++則可延緩8倍以上。

防曬的種類

防曬霜所含的防曬成分一般可分為三類，包括物理性、化學性或專利研製的防曬成分，不過為了加強防曬功效，不少產品都會同時含有兩種不同的成分，可更全面保護肌膚。

物理性防曬

物理性防曬物質會在肌膚上形成一層如鏡子般的薄膜，將紫外線反射出去。常見的物理性防曬有：二氧化鈦(Titanium

dioxide)、氧化鋅(Zinc Oxide)、高嶺土(Kaolin)、滑石粉(Talc)等，這些成分不會產生化學變化，因此對肌膚較溫和，但如果塗抹太厚的話很容易造成粉感過量的情況，加上粉末具有吸收皮脂的作用，會使肌膚變得乾燥。

化學性防曬

化學性防曬會把紫外線吸收在肌膚表面，然後將紫外線的能量轉化為熱量，防止紫外線進入肌膚深層。其中較具代表性的成分有：

- UVA 吸收劑：亞佛苯酮(Avobenzone Parsol 1789)、麥拉卓嗪效護光環(Mexoryl SX)等

- UVB 吸收劑：桂皮酸鹽(Octyl Methoxycinnamate)、二苯加酮。而由於化學性防曬在吸收紫外線時會在肌膚上產生化學變化，較易造成肌膚刺激。不過經過長期的改良，近年市面上推出的化學性防曬都具備溫和的性質，不易刺激肌膚了。

曬指南

輕度防曬——返工必用

對於日常的上班一族，其實SPF15—SPF20的防曬霜亦已足夠，透薄的質地不會對肌膚構成負擔，質感亦會更清爽。



FANCL Sunguard SPF12 PA++ S85

含有相對質超質結構，提高因紫外線下降的防禦機能，水盈保濕成分同時滋潤肌膚，改善粗糙問題。



Elizabeth Arden 8 Hour Cream-Intensive Daily Moisturizer for Face SPF15 Sunscreen PA++ \$172

含維他命E及多種特效滋養成分，能迅速被皮膚吸收，保護肌膚免受外在環境的傷害，帶來柔滑的照顧。



Eve Lom Moisturizer SPF15 \$600 (售賣點：時代廣場十號)

含抗氧化紅茶、綠茶及白茶精華，配合SPF 15防護防護，為肌膚提供全天候的防禦外層保護，預防自由基引起的肌膚老化問題。



Bobbi Brown Oil Control Lotion SPF15 \$380

不含油脂的控油保養霜，提供輕度的防曬功效，透明質酸成分又可鎖緊肌膚水分，展現健康色澤。



Sisley Sunlaya Age Minimizing Sun Protection SPF 15 \$1,500

蘊含高持久性的UVA及UVB紫外線過濾因子，就算肌膚暴露在陽光下，都能有效對抗游離基的傷害。



SOFINA beauty day protector SPF24 PA+++ \$270

含兩種安全物理性防曬成分，包括二氧化鈦及氧化鋅，有效阻擋紫外線，加上備有4種不同質感，清爽而不黏立。



Jurlique Age-Defying Day Cream SPF15 \$380

結合微粒化的二氧化鈦及氧化鋅等天然防曬因子，能於肌膚表面形成透明屏障，並提供保護功效。



Pevonia Botanica Hydrating Sunscreen SPF30 \$560 (售賣點：7750 7752)

蘊含二氧鈦及天然藍光劑，配合維他命C及維他命E成分，有效舒緩保溼，並對抗游離基的傷害。



Olay Ultra UV Protection Fluid SPF30 PA+++ \$139.9

獨特的隔離科技UV PROTECT™含Tinosorb M、Tinosorb S等防護配方，能預防肌膚曬黑，有效防汗。



Nelly De Vuyst Protection SPF30+ \$338 (售賣點：太古廣場四樓四號)

結合二氧鈦、Avobenzone等防護成分，防汗、防水、抗衰老，溫和的性質就讓小童亦適合使用。



Ex:Beaute Beams Protect UV SPF30 PA+++ \$350

含有81.8%的美容成分，性質溫和而輕盈，加上阻擋紫外線的粉末，能有效阻擋紫外線的傷害。



Murad White Brilliance Illuminating Day Moisture SPF30 PA+++ \$690 (售賣點：嘉利坊Face)

防曬霜蘊含抗氧化物，能有效擊退太陽光及游離基的傷害，珍珠粉末可令膚色更均勻亮澤。