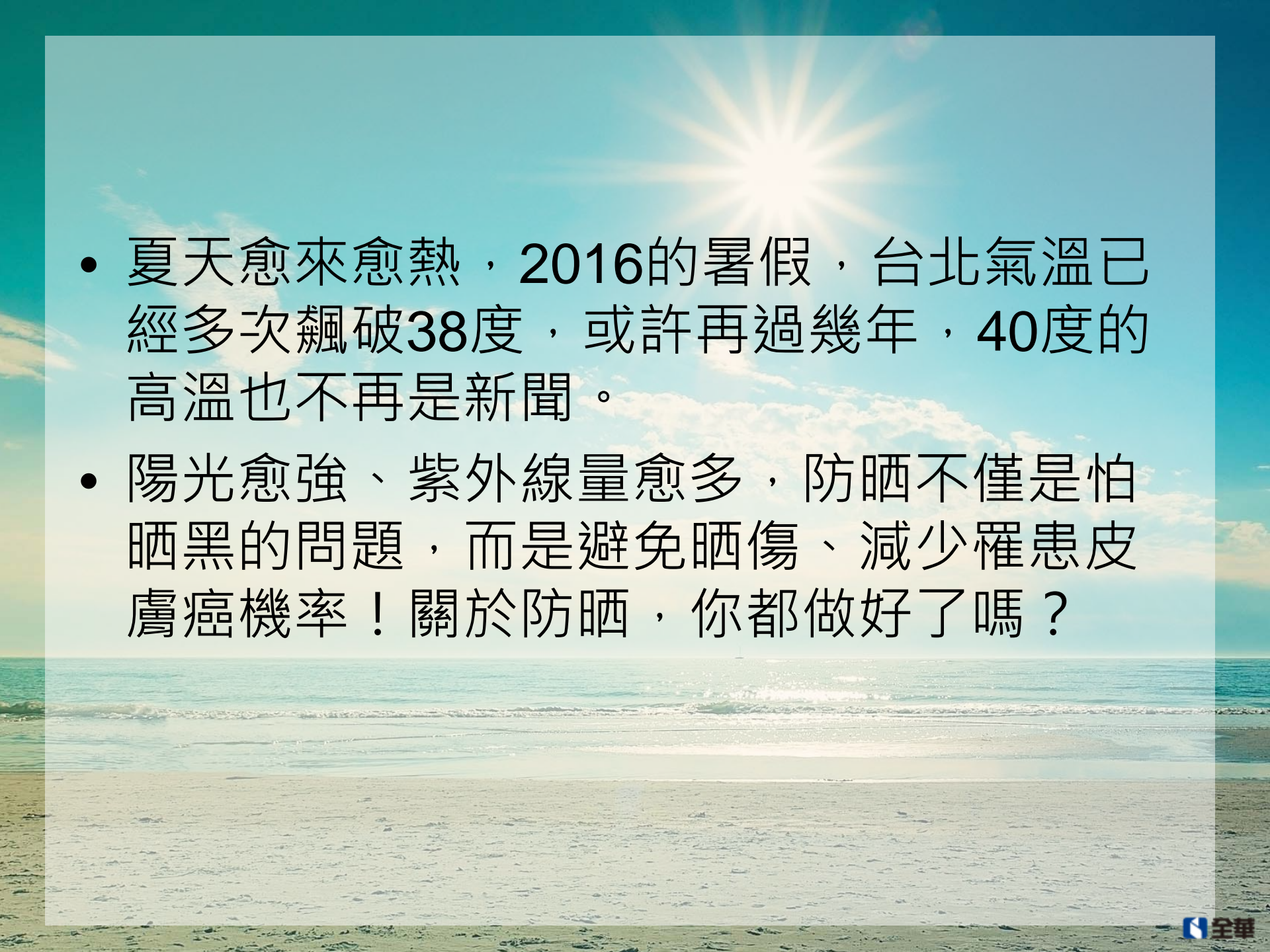


A woman in a green bikini is seen from the back, applying sunscreen to her back. She is standing on a beach with the ocean and sky in the background. The text is overlaid on the image.

# 防晒QA

## 擦防晒就不会黑？

- 
- 夏天愈來愈熱，2016的暑假，台北氣溫已經多次飆破38度，或許再過幾年，40度的高溫也不再是新聞。
  - 陽光愈強、紫外線量愈多，防晒不僅是怕晒黑的問題，而是避免晒傷、減少罹患皮膚癌機率！關於防晒，你都做好了嗎？

A bright sun with a starburst effect is positioned in the upper right quadrant of a clear blue sky. Below the sky, a beach with light-colored sand is visible, with gentle waves washing onto the shore. The overall scene is bright and sunny, suggesting a clear day.

# 防晒機轉科普





全民愛健康  
防曬篇1

# 曬傷的真正兇手 UVA與UVB

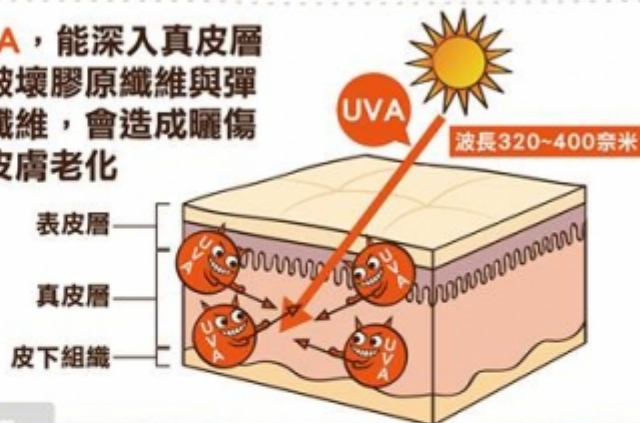


圖文創作：健談 havemary.com  
專家諮詢：台南市立安南醫院  
皮膚科暨美容中心主任 廖怡貞醫師

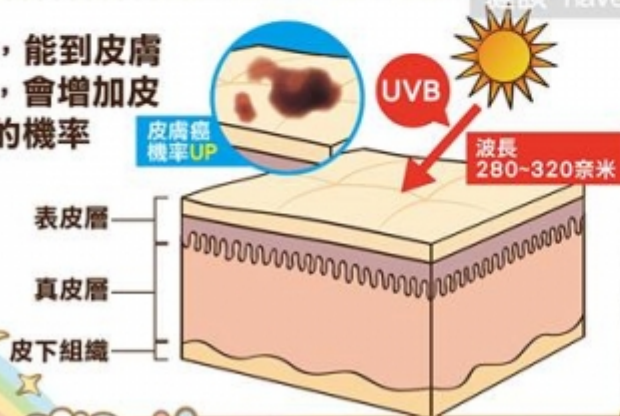


我們會曬傷主要與  
紫外線有關，而紫外線  
依據不同波長可分為  
UVA、UVB、UVC  
三種

**UVA**，能深入真皮層，  
破壞膠原纖維與彈  
性纖維，會造成曬傷  
、皮膚老化



**UVB**，能到皮膚  
表層，會增加皮  
膚癌的機率



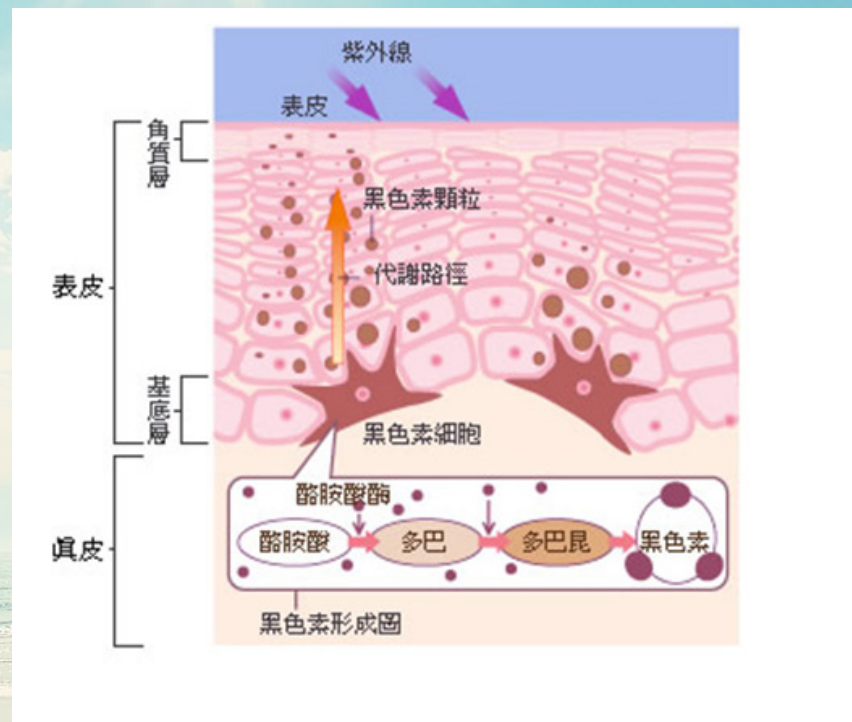
**UVC**，波長最短只有200~280  
奈米，大多被隔絕在大氣層中，  
無法到達地球表面



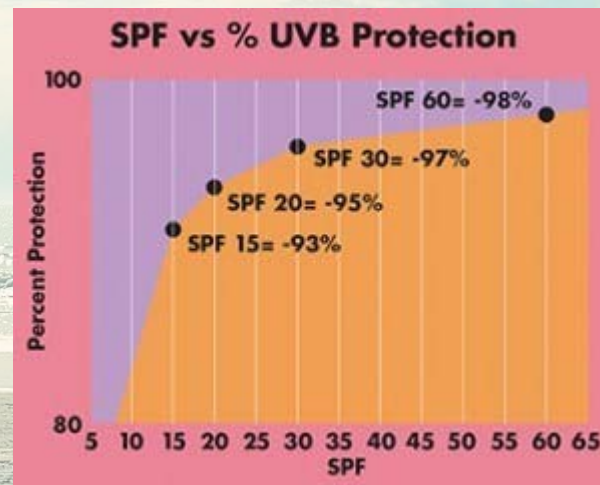
更多資訊請上 健談 havemary.com



- 人體會產生黑色素去防禦紫外線，這是為什麼我們會晒黑，皮膚愈白、黑色素愈少，愈容易受到紫外線的傷害，所以我們需要防晒。



- 防晒劑的作用原理，是藉吸收或反射、折射，來達到減少紫外線進入皮膚，對於防晒係數，國際間有幾個常用指標，臺灣常見的防晒係數標示為**SPF**和**PA**。
- 防晒係數代表的是近似過濾紫外線的能力，而非防晒或保護皮膚能力，一般**SPF 15**就可達到**93%**的保護能力。







全民愛健康  
防曬篇3

# 防曬品用語解讀



圖文創作：健談 havemary.com  
專家諮詢：台南市立安南醫院  
皮膚科暨美容中心主任 廖怡貞醫師

SPF，是預防UVB的指標，可以延長曬紅的時間，數字就是延長的倍數



原本20分鐘曬紅

曬紅時間延長15倍，變300分鐘



SPF 15  
防曬乳

健談 havemary.com

PA，是預防UVA的指標，+號越多效果越強，可延緩曬黑的時間也越長



延緩2~4倍時間



延緩4~8倍時間



延緩8倍以上時間

若標示Water resistant 或 Water proof，則是防水的防曬品

Water resistant



可維持40分鐘以上

Water proof



可維持80分鐘以上



SPF約在15~20即可阻絕約95%紫外線，若系數過高會過於油膩，容易產生青春痘或粉刺

更多資訊請上 健談 havemary.com



A bright sun with rays is positioned in the upper center of a clear blue sky. Below the sky, a layer of white clouds stretches across the horizon. The ocean is visible in the middle ground, with gentle waves breaking onto a sandy beach. A small sailboat is visible on the horizon line. The overall scene is bright and sunny, suggesting a clear day.

# 防晒QA



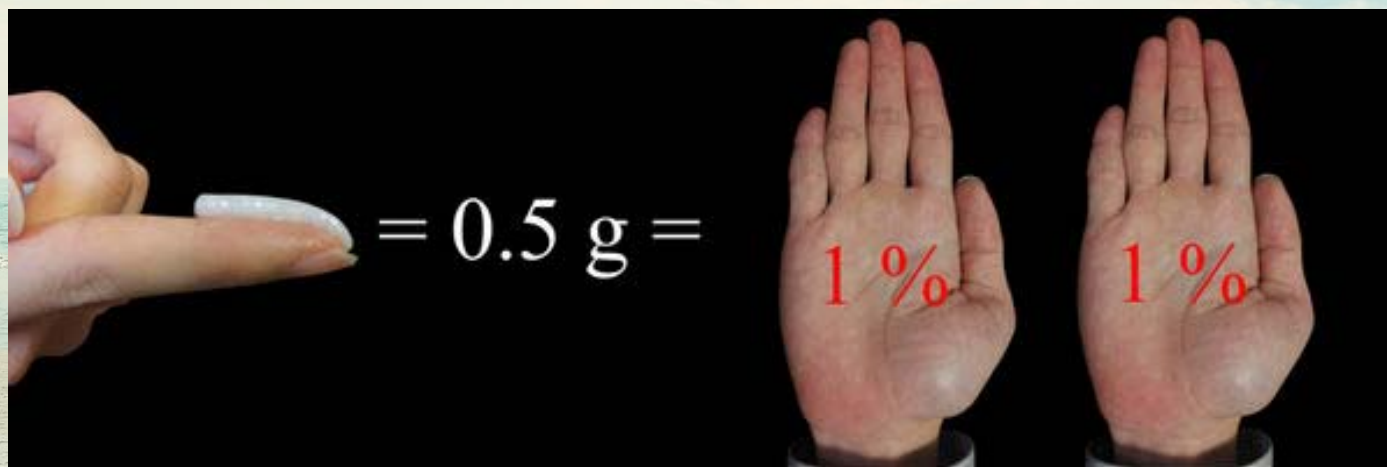
# Q：擦了防晒為什麼會變黑？

- 防晒主要是藉吸收或反射、折射，來達到減少紫外線進入皮膚，**重點是「減少」，而非「完全隔絕」**，所以不能保證擦了防晒品就絕對不會晒黑。
- 其次是防晒品會因為人體的皮脂、汗水、衣物摩擦、水上活動等各種因素而散失，所以專家會強調**要「補擦」**，以維持防晒劑在肌膚上的濃度，達到持久防晒效果。但如果一直待在室內，沒有大量流汗、戲水、不斷擦拭的情形，就不須時時補防晒，以免愈擦愈厚重。

- 塗抹量不足也是常見問題，防晒係數的認定，是以每平方公分的皮膚塗抹2mg的防晒品(2mg/cm<sup>2</sup>)為測量標準，所以塗抹的量必須足夠，才達到防晒產品宣稱的防護效果。
- 防晒擦不夠會有什麼差別？有實驗發現，SPF30的防晒劑，當你只用了一半劑量時，防晒效果只剩SPF 7.5！



- 一般來說，擠出約指節大小的量，**1指節約0.5g**，可覆蓋面積兩個手掌大**2%體表面積**，而臉部大約是4至5%體表面積，因此一次的塗抹量約2個指節才是足夠，所以一罐30公克商品，一天擦3次，應該不到15天就會用完，如果超過這時間還未用完的人，表示平常擦得量是不夠的。





- 還有一種情況，是擦完防晒後又戴帽子口罩，結果還是晒黑或長斑，可能是以下情況：
  - 帽子或口罩沒有完全遮蔽，如眼下、臉際等部分仍曝曬。
  - 一擦完防晒乳就馬上戴帽子口罩，防晒劑還沒緊密附著於肌膚就被帽子口罩擦掉了。





# Q:為何要提早15分鐘擦防晒?

- 就跟化妝一樣，防晒乳擦到肌膚上後，需要一些時間揮發水份，讓成分均勻分散緊密附著於肌膚，在肌膚上形成防晒層後效果較好，但如果擦完防晒就直接出門即使不這麼做防晒效果還是有的，不可能說要使用後15分到30分鐘後防晒成分才會發揮作用。



# Q：為什麼防晒不能全面防水？

- 目前化妝品的防水標準有兩種，一種是美國FDA標準，一種是歐洲COLIPA標準，兩種標準略有不同，但共通點是產品不建議宣稱waterproof（防水），而以water resistant（耐水）及very water resistant（極耐水）來標示。



- **防水效果是以泡水（40分鐘或80分鐘）來測定**，溫度也會影響防水效果，而美國標準又比歐洲標準嚴一些，美國標準是認定防晒產品泡水後的係數，歐洲標準是假若產品泡水後損失的防晒係數在原訂係數的**50%**以內，就可用原係數表示。
- 所以假設產品原訂防晒係數為**50**，泡水後剩**30**，美國標準會規定產品只能標**30**，歐洲標準依然可標**50**，而廠商大多不會標註產品是通過哪種標準測試。

- 在家中可以粗略測試產品的防水性高低，先塗抹適量的防晒品在手背，乾了後滴水觀察，水滴愈集中沒有往外散，產品的防水性愈強。





- 防水成分大多是高分子聚合材料，比如防水成膜劑或防水性高的矽靈成分，這類成分除了防水抗汗和外還可以阻礙化學防晒成分的滲透，有些可以增強產品的效果與穩定性，所以常被使用於防晒品。但相對的，肌膚上了一層「防水膜」，可能會有不透氣、毛孔阻塞等問題，因此一般不建議將防水的防晒品天天用。

# Q：防晒產品標示的係數準嗎？

- 防晒係數大多是經由人體試驗所得到的結果，但人體測試費時又耗錢，臺灣也沒有什麼單位專門做這樣的測試，所以很多廠商就以體外機器檢測的結果取代人體測試，很多臺灣製造產品實際上的防晒強度並沒有這麼高...
- 目前看起來歐洲、日本及美國大廠製造的產品比較有符合相關國際法規的標準，如果產品有註明通過哪些國外標準的話，也較有可信度。



# Q：聽說噴的防晒對人體不好？

- 為了方便使用，很多廠牌都有出噴的防晒，比起一般塗抹式的防晒，**有更多需要注意的地方**：
  1. 噴臉容易吸入或對眼睛造成刺激
  2. 高壓瓶注意易燃性，尤其是戶外高溫
  3. 用噴的容易噴不均勻
  4. 高壓氣體接觸皮膚後會快速吸熱，固定一個地方過度噴灑可能會造成皮膚凍傷，使用時要離皮膚20公分左右並均勻噴灑

# Q：物理與化學，哪種防晒較佳？

- 防晒劑分成物理與化學兩種：
  - 物理防晒：大多為粉體，能阻擋、反射或散射掉紫外線，使到達皮膚的紫外線量得以減少來達到防晒的目的。通常**停留在皮膚表面**，不發生化學反應，所以對皮膚較溫和，但容易有顯白、油膩等問題。
  - 化學防晒：透過吸收紫外線達到防晒，吸收紫外線的過程發生在皮膚內部，由人體代謝而清除，**對皮膚有一定的刺激性**，但質地較為清透。



	化學防曬劑	物理防曬劑
防曬原理	吸收紫外線 	折射，反射，散射紫外線  <p>NO'VE採用超微細二氧化鈦粉末可強化阻隔UV A功能😊</p>
防護範圍	UVA : 😊 UVB : 😊 <b>勝出</b>	傳統物理防曬劑UVA : 😞 UVB : 😊
安全性	可能會刺激皮膚，因為採用結構式共振中和原理因此化學防曬劑容易會產生數種不同的衍生物。這對於敏感性肌膚、異位性肌膚和嬰幼童來說比較不適合。	溫和和不刺激，光穩定性及不被肌膚吸收的特性使得物理性防曬劑為敏感性肌膚、異位性肌膚及嬰幼童肌膚最佳選擇。 <b>勝出</b>
防曬持久性	防曬效果隨著時間遞減，2~4小時需補塗	只要沒有擦掉，無需補塗，長效持久 <b>勝出</b>
塗抹觸感	較清爽無負擔 <b>勝出</b>	傳統物理防曬劑較厚重有負擔，臉色易泛白
主要成分	<ul style="list-style-type: none"> <li>對-胺基苯甲酸鹽PABA (PARA-AMINOBENZOATE),</li> <li>水楊酸鹽SALICYLATES,</li> <li>肉桂酸鹽CINNAMATES,</li> <li>辛環烯烷OCTYLCRENE,</li> <li>苯甲酮BENZOPHENONE,</li> <li>PARSOL 1789 (AVOBENZONE) 等</li> </ul>	二氧化鈦 氧化鋅 <p>NO'VE採用超微細二氧化鈦粉末，更易塗覆，絕佳遮光效果，可修飾膚色，自然不泛白，清爽無負擔。</p>

- 市售防晒品中單純使用物理性防晒成份者並不多，因為需要加入的量較多，而且不易溶解調製，大多數產品皆與化學性光線過濾劑成份混合使用，以提高產品的SPF值，及增加產品對UV的阻隔效果。
- 另外物理性防晒因為粉體含量多，可能有像上妝的粉感而讓人不喜，為了調製也會加入較多油脂，較難製出具輕薄水潤感的產品。



- 近年有各方專業人士紛紛推薦用物理性防晒品，理由如下：
- 礦物質粉體→天然可分解，環保，對生物傷害小
- 不會滲入肌膚→不易造成過敏刺激
- 化學防晒劑的成分多是化學合成酯或環境荷爾蒙，應加入無法進入皮膚的大分子或創造高分子聚合物薄膜，將化學防晒劑阻絕在皮膚表層，避免被身體吸收，但多數廠商未做到防滲入的措施，使得化學成分可能滲入人體沈積。



# Q：白天沒出門也會晒黑？

- 可能的原因如下：
  - 工作環境的室內，有**光線很強的燈具**，例如鹵素燈。
  - 雖然都待在室內，但是在窗戶邊，仍然會有**紫外線會穿透窗戶**，照射到皮膚上。
  - 所謂「沒出門」是指「沒出遠門」，還是有**短時間到戶外**，如買午餐、通勤等。





# Q：防晒係數高負擔重？

- 此意見，專家呈兩面說法，但通常來說，高係數的防晒品，含有的**防晒成分濃度較高**，產品會越油膩。若為化學性防晒成分，**造成敏感刺激的可能性也會較高**。
- 此外若防晒品有高入高分子成膜劑或矽靈等防水、防滲入原料，其形成的防晒膜阻隔了紫外線，也阻隔的肌膚透氣，一層一層的擦上，**悶得皮膚透不了氣**，而造成痘痘等問題，所以防晒品還是要依體質、場合、氣候等因素去挑選較佳。

# Q：防晒係數有加乘效果？

- 很多人以為，擦了防晒乳，再擦有防晒係數的粉底，可以達到雙倍效果，但這是錯誤的！！臉上的防晒係數並不是用加法來計算的，而是取最高數值為準，所以儘管上了SPF50的防晒乳，再上SPF30的粉底，不會變成SPF100的防禦力，還是只有SPF50。



# Q：防晒後一定要卸妝？


- 需不需要卸妝，是看防晒品的質地。有防水性、高係數的產品，或是以一般的洗面乳清洗後，還是會有油膩感就需要卸妝，否則低係數的防晒品，通常用洗面乳、沐浴乳等清潔劑就可洗掉了。



# Q：防晒與防蚊不能同時擦？

- 曾經有人擦了防晒與防蚊結果中毒送醫，有些防蚊液含有**DEET**，防晒油含有**二苯甲酮**，合在一起擦，會讓**DEET**代謝變慢，容易頭暈，嚴重甚至會有神經毒性，最好擦防晒**10~15**分鐘以後，再噴防蚊液。
- 儘管現在很多防蚊都標榜無**DEET**，但為了安全起見，還是不要跟防晒同時使用。



A bright sun with a starburst effect is positioned in the upper right quadrant of a clear blue sky. Below the sky, a layer of white, fluffy clouds stretches across the horizon. The lower half of the image shows a calm ocean with gentle waves washing onto a sandy beach. The overall scene is bright and sunny, suggesting a clear day.

# 如何正確擦防晒



- 每天待在陽光下或坐在窗邊的時間長短是一個重要的因素（陽光中最具有傷害性的紫外線UVA會穿透窗戶），如果接觸紫外線的時間越長，就應該選擇防晒係數比較高的產品。







- 使用防水型的防晒時，要按照產品說明的方式塗抹，而且每次用毛巾擦身體之後、或是短暫離開水中時要馬上補擦。



- 一般而言，**SPF15**防晒產品可以阻擋**93%**的**UVB**，**SPF30**防晒產品可以阻擋**97%**的**UVB**，因此不一定要擦很高係數的防晒品才能達到防晒目的。
- 少數民眾對於防晒產品則會出現過敏的現象，這時候則必須停止使用。



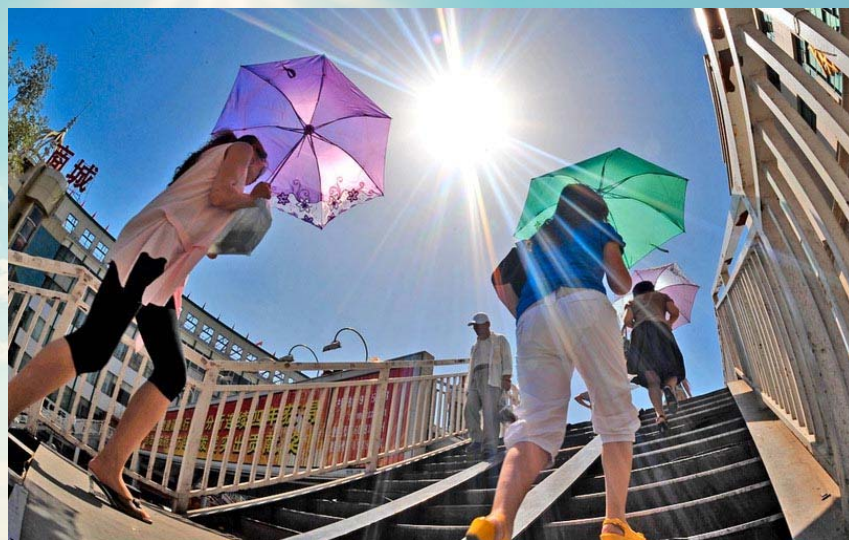
# SPF SELECTION GUIDE

Hours Outdoors	Skin Tone				
	Very Fair Never tans, always burns	Fair Tans slowly, burns easily	Light Usually burns first	Medium Burns minimally	Dark Rarely burns
1	SPF 30	SPF 15	SPF 15	SPF 8-14	SPF 8-14
2	SPF 30	SPF 30	SPF 30	SPF 15	SPF 8-14
3	SPF 50+	SPF 50+	SPF 30	SPF 15	SPF 15
4	SPF 50-100	SPF 50+	SPF 30	SPF 30	SPF 15
5	SPF 50-100	SPF 50-100	SPF 50-100	SPF 50+	SPF 30

Reapply at least every 2 hours or as directed on package to help ensure adequate protection.



- 不論防晒產品的係數是多少，擦的量都要足夠厚，包含眼皮。
- 紫外線會穿透雲層，因此在陰天仍然有大量的紫外線存在，所以還是要做好防晒措施。



- 沒有防晒品能100%保證不晒黑，若長時間曝曬於陽光下，再怎麼補擦都還是會黑。防晒效果的優先順序：**不晒太陽 > 遮蔽 > 擦防晒品**，儘管擦了防晒乳，加上衣物的遮蔽效果會更好。



- 紫外線會經由反射或折射到達體表，所以在雪地或是沙灘上活動會增加曝曬的機會，防晒更是不可或缺。高山上比平地紫外線強，由海平面算起，每增高300公尺，紫外線強度增加8-10%。



- 紫外線的長期傷害是從小慢慢累積，雖然青少年時期不太容易看出差別，但是經過一段時間後，皮膚老化的程度將顯而易見，所以小孩子也要擦防晒。





- 防晒產品標示有**Hypoallergenic (低敏感性)**，是代表該防晒產品避免採用常見過敏的化學防晒成分，適合敏感性肌膚或小孩子使用。
- 防晒產品標示有**Noncomedogenic (不會造成粉刺)**，是指此防晒產品所含的主要成分或基劑並不會造成粉刺，通常是為了油性肌膚和容易冒粉刺痘痘的人所設計。但這兩種宣稱目前並不是絕對的保證，個人彼此的差異性相當大。



# 資料來源

- <http://skindocchiu.pixnet.net/blog/post/167233878>
- <http://skindocchiu.pixnet.net/blog/post/166087044>
- <http://skindocchiu.pixnet.net/blog/post/4825897>
- <https://read01.com/yyExzd.html>
- [http://www.e-champ.com.tw/web/skin\\_maintain\\_detail.php?id=3](http://www.e-champ.com.tw/web/skin_maintain_detail.php?id=3)
- <http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=63212>
- <http://www.drskincare.com.tw/Product/Detail.aspx?ID=13>
- <http://www.drskincare.com.tw/Product/Detail.aspx?ID=169>
- <http://www.uho.com.tw/hotnews.asp?aid=36706>
- <http://www.drskincare.com.tw/Product/Detail.aspx?ID=62>
- <http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=63212>
- <http://www.paulaschoice.com.tw/learn.php?learn=2109>
- <http://doctorliao.pixnet.net/blog/post/19573418-%E9%98%B2%E6%9B%AC%E2%94%82%E4%B8%80%E6%AC%A1%E6%90%9E%E6%B8%85%E6%A5%9A%E9%98%B2%E6%9B%AC%E4%BA%94%E5%A4%A7%E8%BF%B7%E6%80%9D>



- [ww.chinatimes.com/newspapers/20150615000690-260113](http://ww.chinatimes.com/newspapers/20150615000690-260113)
- <http://www.drskincare.com.tw/Product/Detail.aspx?ID=10>
- <http://fengyun7.pixnet.net/blog/post/645618-%E7%B4%AB%E5%A4%96%E7%B7%9A%E5%B0%8D%E4%BA%BA%E9%AB%94%E5%82%B7%E5%AE%B3>
- [http://www.sofnonshop.com.tw/news\\_show.php?id=20110923582043&i=12](http://www.sofnonshop.com.tw/news_show.php?id=20110923582043&i=12)
- [http://www.sofnonshop.com.tw/news\\_show.php?id=20110923582043&i=12](http://www.sofnonshop.com.tw/news_show.php?id=20110923582043&i=12)
- [https://www.google.com.tw/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiw67aZrZ\\_OAhXJH5QKHbeWDJ8QjxwIAw&url=http%3A%2F%2Fwww.s-y.tw%2Fnews\\_main.asp%3Fid%3D59&psig=AFQjCNG46ihAhl\\_1qRT4DcggYVzO4Irv0g&ust=1470111195945384](https://www.google.com.tw/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiw67aZrZ_OAhXJH5QKHbeWDJ8QjxwIAw&url=http%3A%2F%2Fwww.s-y.tw%2Fnews_main.asp%3Fid%3D59&psig=AFQjCNG46ihAhl_1qRT4DcggYVzO4Irv0g&ust=1470111195945384)
- <http://rc2005.pixnet.net/blog/post/172251102-%E9%82%B1%E7%9A%AE%E7%89%B9%E7%9A%AE%E8%86%9A%E6%95%99%E5%AE%A4---%E5%B0%88%E6%A5%AD%E7%B4%9A%E7%9A%84%E8%97%A5%E8%86%8F%E3%80%81%E4%B9%B3%E6%B6%B2%E3%80%81%E9%98%B2%E6%9B%AC>
- <http://www.havemary.com/article.php?id=3098>
- <http://www.havemary.com/article.php?&id=3084>



## 晶亮有神



HAC晶亮葉黃膠囊120粒/瓶

市價4,800 **教師專案價**  
**3,600元**

## 樂活清新



HAC學進葉黃膠囊 90粒/瓶

HAC晶亮葉黃膠囊 14粒/瓶

市價4,560 **教師專案價**  
**2999元**

\*限定教師專案優惠，數量有限，售完為止。

HAC 搜尋 每天和健康 HAC 一下



聯絡人/張惠君小姐  
(04)26875100轉228  
0935-383388



歡迎加入會員  
全華企業專案

永信藥品HAC  
全華教師優惠專案  
<http://goo.gl/bnx6JE>



京都念慈菴



**教師專案6折起**

教師專屬訂購網頁 <http://goo.gl/forms/gIEB4Os1b1>  
諮詢電話:03-3282931 8:00~16:30例假日除外  
ec@ninjiom.com.tw 行銷部江小姐



京都念慈菴藥廠股份有限公司  
<http://www.nin-jiom.com.tw>  
桃園市龜山區文明二街2號



京都念慈菴  
全華教師優惠專案  
<https://goo.gl/forms/gIEB4Os1b1>