

驕陽夏豔，防曬大作戰

08-12

夏天來了！對很多人來說，這意味著我們將會花更多時間享受戶外的陽光。不過，無論你打算去海邊玩耍、山區健行或在公園裡休憩，在夏日豔陽下都必須小心。如果未採取正確防範措施，你的皮膚可能會發痛、曬紅，甚至可能嚴重曬傷。

陽光中的紫外線(UV)輻射是造成曬傷的元凶。在這些有害的紫外線下過量曝曬，皮膚將會發熱、變紅，然後產生灼痛感。為了自行防護，你的皮膚會釋出一種稱為黑色素的物質，讓你較不容易被曬傷。而使你肌膚變黑或變成小麥色的正是這種色素。皮膚中的黑色素越少，被曬傷的風險也就越高。

台灣大多數的女性很重視白晰肌膚，常不遺餘力地避免曬黑或曬傷，但很多西方女性反而積極想把肌膚曬成古銅色。即使沒出太陽，她們也常到「日曬中心」(tanning salon)進行人工曬膚。大部分歐美國家普遍的看法是，膚色深的人看起來更有吸引力、也比較健康。不過這樣的觀念可能有誤導，因為長時間待在太陽底下對身體健康毫無益處。曬傷不僅會使肌膚疼痛，更可能引起頭痛、暈眩，甚至噁心感。最嚴重的是，過度暴露在紫外線下會增加罹患皮膚癌的風險！

08-13

可是美好的夏日當前，為了避免曬傷而待在室內似乎有點浪費時光。那麼我們該採取什麼行動來保護自己，安全地享受陽光呢？最常見的保護措施是塗防曬乳，把防曬乳液塗抹在身上可以隔絕紫外線，並預防曬傷及皮膚癌。防曬乳有種稱為防曬係數(SPF)的分級。選購時應找高防曬係數的防曬乳，因為級數越高，就能越有效杜絕紫外線。

要使防曬乳達到最高效能，需在出門前 15 至 30 分鐘塗抹，讓肌膚能在這段時間吸收。出門曬了 15 至 30 分鐘後，則需補擦防曬乳。攝取對的食物也可以保護自己。令人訝異的是，黑巧克力與蕃茄（包括蕃茄醬）中含有幫助身體抵抗紫外線影響的化學物質。

然而，這些預防措施還是比不上多穿衣服遮住肌膚有效。專家建議，夏天外出時最好戴頂帽子並穿著長袖襯衫，尤其是在早上十點至下午四點之間更須如此。

雖然過多的陽光會造成有害的影響，但只要做好必要的防曬工作，自然就能頂著大太陽出門玩。只要記得一句所有澳洲學生都能倒背如流的話就行了：穿上、擦上、戴上。穿上 T 恤，擦上防曬乳，再戴上帽子。