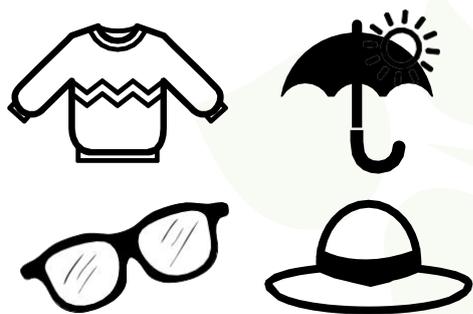
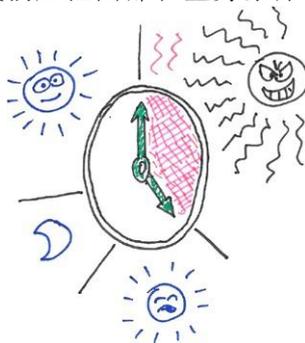


晒太阳 与阳光保持健康的关系

阳光有很多益处，但我们应该始终以健康的方式晒太阳，因为阳光也会造成皮肤老化，还可能导致皮肤癌。我们**不建议**您为了晒黑而晒太阳。

我们晒太阳时应如何保护自己

- 晒太阳之前的若干天，我们应在面部和全身涂抹保湿霜。
- 我们建议您晒太阳的时间越短越好，且仅在阳光较温和的时候进行：中午 12 点之前或下午 5 点之后。请勿在中午 12 点到下午 5 点之间晒太阳，以免被晒伤。
- 使用合适的防晒霜：
具有高防晒系数并防水。在全身、脚部、背部、颈部、耳朵、眼睑和嘴唇上厚涂一层防晒霜。在晒太阳前约半小时，在家中将防晒霜涂抹在干燥的皮肤上，并在每次游泳后和每 2 小时重新涂抹一次。
- 穿干燥的衣服（长袖、深色且密度高的面料）、戴宽边帽、佩戴防 UVA 和 UVB 的墨镜并使用遮阳伞（寻找阴凉处）保护自己。注意：沙滩、海水、雪地或草地都会反射阳光，因此在遮阳伞下我们也可能被晒伤。
- 晒太阳期间及之后大量饮水。
- 晒太阳后淋浴并涂抹保湿霜。



应如何晒太阳

- 应特别保护**年龄较小的孩子**不被晒伤。他们的皮肤还未成熟，因此阳光对他们的危害性更强：



- 不到 6 个月的孩子：应始终避免阳光直射。
- 6 个月起：只在无法避免的情况下晒太阳，并使用矿物过滤机制（物理或无机）的防晒霜。防晒系数应不低于 50。
- 浅色皮肤、金发或红发、或浅色眼睛的人应比其他人更注重防晒，应使用防晒系数不低于 50 的防晒霜。
- 容易晒黑的人也应使用防晒霜，防晒系数应不低于 30。
- 孕妇应做好防护，以防止面部出现黑斑。采取激素治疗的妇女也是这样。
- 如果您有任何皮肤病，请与您的医生确认您是否适合晒太阳。

请记住

- 晒太阳时，使用古龙水和浓香水可能会导致色斑出现。
- 已开盖的防晒霜建议在 6 至 12 个月内使用。
- 人工 UVA 射线也会导致老化，并可能导致皮肤癌。
- 您应该全年防晒，而不仅仅是在夏天防晒。
- 如果您服用药物，请在晒太阳前与您的医生确认或前往药店咨询。
- 如果您观察到痣的大小、颜色或形状发生变化，请咨询您的医生。
- 请医生定期为您做皮肤检查。