Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

了解防晒霜

本文介绍了如何正确使用防晒霜。

太阳会发出紫外线 (UV)。 紫外线有两种：紫外线 A (UVA) 和紫外线 B (UVB)。 这两种紫外线都会晒伤皮肤，导致皮肤损伤和老化，并引发皮肤癌。

正确使用防晒霜可以帮助您防止晒伤、皮肤老化和皮肤癌。

SPF 是什么意思?

SPF 是“防晒系数”的缩写。SPF 用于衡量防晒霜对 UVB 紫外线和部分 UVA 紫外线的防护程度。

防晒霜的 SPF 值表明了该产品能在多长时间内保护您免于晒伤。 例如，如果您在未涂抹防晒霜的情况下在阳光下暴露 10 分钟就开始晒伤，则使用 SPF 30 的防晒霜可以将该时间延长到 300 分钟（10 分钟 x 30 SPF）。 不过，即使防晒霜的 SPF 值很高，您仍然需要每 2 小时补涂一次。

许多防晒霜都能同时抵御 UVB 和 UVA 射线。 这类防晒霜均标有“广谱防晒霜”字样。如需了解更多信息，请阅读“如何防护 UVA 射线？”部分。

我应该使用 SPF 值多少的防晒霜?

使用 SPF 值至少为 30 的防晒霜。 一般来说，SPF 值越高，阻挡的 UVB 射线越多。

任何防晒霜都无法完全防晒，即使您在阳光下停留的时间很短。 如需了解更多信息，请阅读“如果我使用了防晒霜，还需要采取其他措施来保护皮肤吗？”部分。

如何保护自己免受 UVA 射线的伤害?

UVA 射线会导致皮肤老化和皮肤癌，因此必须做好防护。

使用具有 UVA 防护功能的防晒霜。 这些防晒霜都标有“广谱”字样，并在标签上注明“如按说明与其他防晒措施同时使用，本品可降低患皮肤癌和皮肤早衰的风险，并有助于防止晒伤”。

SPF 值低于 15 或没有广谱防护功能的防晒霜不能抵御 UVA 射线。 这类产品的标签上会写明不能预防皮肤癌。

哪类人群需要防晒霜?

每个人都应该使用防晒霜，尤其是肤色白皙且在阳光下容易晒伤的人。

应该在什么时候使用防晒霜?

每天外出都要使用防晒霜，即使是阴天也不例外。 约 80% 的太阳光会穿过云层，因此即使是阴天，您仍然会被晒伤。

至少在外出前 30 分钟涂抹防晒霜。 每隔 2 小时重新涂抹防晒霜。 游泳、用毛巾擦拭或出汗后也要重新涂抹防晒霜。

涂抹防晒霜的正确方法是什么?

外出前 30 分钟涂抹防晒霜。

- 如果您使用的是防晒乳液或防晒霜，则应涂抹全身，包括脸部。
- 请遵循以下步骤正确涂抹：
    1. 在皮肤上涂上薄薄一层，然后揉搓。
    2. 等待几分钟，让皮肤吸收防晒霜。
    3. 然后，在皮肤上再薄薄地涂一层。
- 如需保护头皮，可在头皮上涂抹防晒霜，但最重要的是戴一顶防紫外线的帽子。
- 为了保护嘴唇，请使用具有 SPF 保护功能的润唇膏。

防晒产品之间有什么区别?

防晒霜有 2 种类型。 分别是矿物（物理）防晒霜和化学防晒霜。 有些防晒霜同时含有矿物和化学成分。

- 矿物防晒霜的工作原理是在皮肤表面形成一层屏障，防止紫外线通过。 矿物防晒霜含有锌或二氧化钛。 对于皮肤敏感的人来说，矿物防晒霜是更好的选择。 矿物防晒霜的稠度较高，可能不容易被皮肤吸收。
- 化学防晒霜的工作原理是吸收紫外线。 化学防晒霜可能含有多种活性成分，但常见成分包括桂皮酸盐、氧苯酮和阿伏苯宗。 这类防晒霜通常更容易涂抹在皮肤上，且有防水类型可供选择。

防晒霜有多种类型，包括膏霜、乳液、喷雾和凝胶。 至于如何选择最适合您的防晒霜，取决于许多因素，例如：

- 您喜欢什么形式的防晒霜
- 针对什么地点使用防晒霜
- 您的皮肤是哪种类型
- 涂抹防晒霜后要进行哪些活动

您应使用 SPF 值为 30 或更高的防晒霜。 在户外活动时，每隔 2 小时就应重新涂抹一次防晒霜，如果出汗或游泳，则应更频繁地涂抹防晒霜。

如果我使用了防晒霜，还需要采取其他措施来保护皮肤吗？

正确涂抹防晒霜有助于防止晒伤和皮肤癌，但不能完全保护皮肤。 您还应该采取以下措施来保护自己免受阳光伤害：

- 穿戴防晒装备，如长袖衬衫、宽边帽和太阳镜。
- 上午 10:00 到下午 4:00 是阳光最强烈的时候，在此期间应避免接触阳光。
- 选择荫蔽地点，不要在阳光下暴晒。

如果您有被晒伤的风险或有皮肤癌病史，这些做法更加重要。

日光浴沙龙或日光浴床是否安全？

不安全。日光浴床会释放大量 UVA 射线和少量 UVB 射线。 尽管日光浴床可以在几乎或完全避免晒伤的情况下让您晒黑，但这类设备发出的射线会导致皮肤老化和皮肤癌。

免晒型美黑乳液是否安全?

是的，但这类美黑乳液的“美黑”效果并不能保护您免于晒伤。 外出前，请务必涂抹广谱防晒霜。

如果我使用防晒霜并待在阴凉处，应该如何获取维生素 D?

维生素 D 对骨骼健康非常重要， 还有助于预防某些癌症。 您可以通过晒太阳获得维生素 D，但也可以从饮食中获得。 例如，牛奶和野生三文鱼就是补充维生素 D 的绝佳来源。为了获得充足的维生素 D，您可能还需要服用补充剂。

我们建议您每天涂抹防晒霜，并从饮食中摄取维生素 D。 医生可以告知您适合您的维生素 D 摄入量。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Understanding Sunscreen - Last updated on July 2, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利