

赏美图  
学知识

炎热夏季，最喜欢到海边享受阳光、海水的美丽。但是，沙滩的紫外线特别强，稍一不慎肌肤就很容易灼伤晒黑，使表皮层水分流失，形成细纹。熟读这篇防晒攻略，在日光浴前做足准备，就可以将紫外线的伤害减至最低，让皮肤保持细嫩滑净。

# 晒晒更健康

## 注意防晒的人这样做

在脸部和脖子涂抹 SPF30+ 的防晒霜，往你身体的其他部位涂抹 SPF25 的防晒霜就够啦，海边温度通常很高，你涂抹防晒霜的速度最好快一点儿，以免因为皮肤出汗造成防晒霜过度黏腻的感觉。

**小贴士：**即使你是一直躺在遮阳伞下，如果不想晒黑，最好也得涂抹防晒霜。

## 想晒黑的人这么做

在晒日光浴之前，全身涂抹滋润一点儿的身体乳，待吸收后再涂抹防晒霜或者助晒剂，滋润的身体乳中会含有油脂成分，不仅可以让之后的防晒霜和助晒剂更容易涂抹均匀，同时还能帮助预防皮肤晒后出现的干燥、脱皮现象，还能让皮肤有光泽。

**小贴士：**想要全身肤色晒得更均匀，那就每隔 15 分钟翻动一下你的身体，晒晒后背和大腿内侧等不容易接收到阳光的部位。

## 晒后修复怎么做

日光浴后的淋浴选择稍凉一点儿的水吧，温度过高的水容易再次刺激皮肤，让皮肤变得更脆弱，而稍凉的水可以起到不错的镇静作用。之后不要涂抹过于油腻的护肤品，那样只会让皮肤上的伤口无法呼吸，选择啫喱状的保湿产品最能起到镇定舒缓和保湿的功效。

**小贴士：**清洁完后进行护肤步骤的时候，不要使用化妆棉，不管是水或者乳液，都采用手指轻拍的方式涂抹。

驴妈妈旅游