

# “白肉底”： 不是可以随便暴晒的尤物

黄种人中有一种肌肤格外白皙透亮，而且很难晒黑，台湾人称之为“白肉底”。你能看到很多“黑肉底”人群在网络上表达对“白肉底”的艳羡，尤其到了夏天，后者几乎成为可以被扔出去随便暴晒的尤物。殊不知，晒不黑的“白肉底”在阳光下受到的损伤要远远大于其他类型肌肤，如果细看晒过后的这类肌肤，会发现有不少红血丝、雀斑，甚至被晒到肌肤松弛、老化——这就是生成黑色素蛋白少的结果。所以“白肉底”们千万不要被周围人羡慕的眼光宠坏，在夏天正视自己的“日光危机”才是正经事。

本版采写/新京报记者 陈晓 本版图片/由品牌及被访者提供

## 医学上称为第2类肌肤

记者：为什么有一类肌肤会晒不黑？

刘玲玲(北大第一医院皮肤科病科主任医师)：根据黑色素细胞合成黑色素颗粒的多少，我们可以把皮肤分成六种类型，其中2型就是我们常说的“容易晒红却不容易晒黑”的较白皙黄种人皮肤，但这种皮肤缺少黑色素颗粒的保护，虽然晒不黑但非常容易晒伤。而且这种晒伤很多人自己意识不到。

记者：如何判断自己的皮肤是否属于2型？

刘：一般黄种人皮肤属于3、4型，经受日晒一个小时左右才会发红，而2型皮肤对光的反应格外强烈，会在经受日晒5到10分钟的时候就开始发红，并且红的严重程度很明显，呈鲜红色。日晒强烈的话，晚上会有水肿、起泡等比较强烈的反应。

记者：2型皮肤除了防晒霜之外还需要哪些特别护理？

刘：这种皮肤需要物理防晒和防晒霜结合。平时出门要穿长袖、打伞，上班族尽量在早上九点之前、阳光不那么强烈的时候出门。如果是旅游、去海边玩，晚上回到家要用毛巾沾冰水或冰牛奶敷脸，可以起到抗炎症、止痒的作用，因为这属于

无菌性炎症(由物理、化学等因素引起的炎症反应。区别于“感染性炎症”，即当人体受到病原微生物和细菌、病毒、原虫等感染并引起的炎症)，所以一般不需要太多特殊的药物处理。

记者：如果不小心遭受暴晒，皮肤反应很强烈该怎么办？

刘：如果有较强的发红、发热、瘙痒反应，可以在晒后吃一点非甾体抗炎药例如“吲哚美辛”，它有解热、缓解炎症疼痛的作用。平时就很敏感的皮肤也可以在预计要被暴晒之前吃一点进行预防。外用方面，可以涂抹“炉甘石洗剂”，它在消炎、散热、吸湿、止痒方面很有效果，如果被严重晒伤，用这个就比较合适。

记者：晒伤后蜕皮的时候需要添加外用药品吗？

刘：蜕皮也是一种炎症反应，和我们穿新鞋脚被打出水泡，最后那层皮也会变硬、脱落一样，晒出来的红肿、水泡干了之后也会出现蜕皮，是自然更新过程。这大概需要三到六个月的时间，一般说来不需要额外护理，但随意抹一点含维E、维C的东西也能增强皮肤的免疫力。



白肉底在出门前30分钟要用拍打手法涂抹三层防晒产品。

- 1、屈臣氏草本皙白精华 30ml/89元
- 2、拉薇有机金盏花爽肤水 50ml/168元
- 3、牛尔亲研NARUKO娜露可红薏仁雪耳焕白晚安冻膜 60ml/89元
- 4、积姬仙奴亮白防晒乳液 50ml/628元
- 5、泊美致臻悦白修护精华露 40ml/220元
- 6、雅诗敦活肤补水喷雾 100ml/240元
- 7、美宝莲纽约精致细白无瑕凝霜 50ml/109元
- 8、新碧水薄清爽防晒露 80g/59.9元

## 出门前30分钟涂三层

●AVEN 台湾彩妆造型师,美容护肤专家

晒不黑的“白肉底”缺少黑色素来吸收、屏蔽紫外线，就一定要非常重视防晒，不仅全脸防晒，全年都要防晒。平时上班使用SPF25以上的防晒产品就可以，一旦去户外玩，尤其夏天在海边，必须用SPF50以上，并且不管其PA值怎样，都要坚持每隔三小时补擦防晒，因为天热时，毛孔会扩张，流汗很多，防晒品会随着汗液流失。

具体说到如何最好地防止“白肉底”晒伤，我建议出门前30分钟就开始抹防晒产品，并且抹三层。每一层都要用拍打的手法让皮肤吸收之后再上另一层。三层的效果更加保险，而且由于防晒品中折射因子的密度提高，还能达到一定的物理防晒效果。现在的防晒产品质地都比较轻薄，完全不用担心抹厚了脸色惨白或者过于油腻。

## 活泉水喷雾随身携带

●家弘 健康美肤专家

晒不黑的皮肤在晒后往往角质层受损严重，涂抹任何产品，渗透力都特别好，但这不代表就可以大肆涂抹保养品，尤其美白、抗老产品，涂上去刺痛感会特别强烈。这时候，必须选择温和的降温、补水产品，成分越简单越好，比如喷雾式的天然活泉水，它的水分子比较小，皮肤吸收起来也比较轻松。

在此之后可以选择含有尿囊素、甘草成分的修复专用啫喱，用以强化肌肤本身的“保湿屏障”系统；此外，由于角质层和皮脂膜受损，肌肤会出现水油不平衡的现象，这时候可以抹一些维生素E、维生素C、月见草油来帮助形成油脂保护膜，保湿的同时还有抗氧化功效。而除了保湿、抗氧化，这类皮肤最好还用甜没药、洋甘菊、金盏花水来抗炎症。顺带说一句，最好随身配备活泉水喷雾，每隔一到两个小时喷一次，虽然不一定能及时降温，但补水作用很不错，有助于镇定日晒下的脆弱肌肤。

