



新闻热线 87777777

『心系寻常百姓 可读可用可亲』

宁波晚报



扫码关注
宁波晚报视频号



扫码关注
宁波晚报公众号

今天 多云到晴,午后阵雨 28℃-38℃
明天 多云到晴,午后阵雨 28℃-37℃

宁波日报报业集团主管主办
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

2026年7月31日 星期五
丙午年六月十八

第11349期 今日16版

近期我市天气 以晴热高温为主

受副热带高压影响,昨日我市大部分地区最高气温为37℃-39℃,局部40℃以上,并且强高温还将持续,除宁海县、象山县外,其余区(县、市)均已发布高温橙色预警信号,要注意做好防暑降温工作。

7月31日到8月4日,我市天气以晴热高温为主,午后局部地区有阵雨或雷雨,大部分地区最高气温37℃-39℃,局部40℃以上,请继续做好防暑降温工作;8月5日起,天气为多云到阴有时有阵雨,最高气温为32℃-35℃。 据宁波气象

夏日如何正确使用防晒霜? 要避免几个误区

盛夏时节,防晒是很多人每天的“必修课”。但如何正确使用防晒霜,却有不少的门道。为此,市场监管部门通过生活中的几个场景来告诉大家如何避免误区正确防晒。

误区一:防晒倍数越高越好?

防晒指数并不是越高越好。SPF值代表对UVB(中波紫外线)的防护能力,数值越高,防护时间理论上越长。但同时意味着,产品中添加的化学防晒剂浓度更高,对皮肤的刺激、致敏风险也可能随之上升。

正确做法:日常通勤、室内活动,SPF值15-30基本够用;户外活动、海边游玩,可选择SPF值50+;敏感肌、痘痘肌,不必盲目追高倍数,温和优先。

误区二:涂了防晒就能一整天不管?

防晒霜的防护效果是有时效的。一般来说,化学防晒剂在紫外线照射下会逐渐分解失效,加上出汗、蹭碰、口罩摩擦等因素,防护力会大打折扣。

正确做法:出门前15分钟-30分钟涂抹,给皮肤留出成膜时间;户外活动每2小时补涂一次,游泳、大量出汗、擦拭后及时补涂;用量要足,面部用量约一枚一元硬币大小,别省着用。

误区三:阴天、室内就不用防晒?

紫外线里的UVA(长波紫外线)穿透力很强,能穿过云层和普通玻璃以及皮肤表层直达皮肤深层,是导致皮肤老化、长斑的主要“元凶”。阴雨天、坐在窗边办公,UVA依然存在。

正确做法:只要白天外出,无论晴雨都要涂防晒;长期待在窗边工位,脸和手臂也别忽略;开车或乘车时车窗挡

不住UVA,建议涂好防晒或拉遮阳帘。

误区四:儿童直接用大人的防晒霜就行?

儿童皮肤屏障比成人薄,成人防晒霜里的部分化学防晒剂可能刺激宝宝皮肤。

正确做法:6个月以下婴儿,尽量避免阳光直晒,以遮阳帽、遮阳棚、长袖衣物等物理遮挡为主;6个月以上儿童,选专用儿童防晒产品,认准包装上的“小金盾”儿童化妆品专属标志;优先选用以氧化锌、二氧化钛为主要成分的物理防晒产品,温和不刺激。

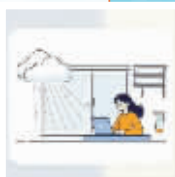
误区五:“爆款”随便买?

买防晒的第一件事不是看评价,而是看它有没有“身份证”。

防晒类产品属于特殊化妆品,按《化妆品监督管理条例》要求,其包装上必须标注“国妆特字”或“国妆特进字”批准文号,普通“妆字号”产品是不能宣称防晒功效的。

正确做法:打开国家药监局官方出品的“化妆品监管”APP,扫一扫产品条形码或输入产品名称,就能查到注册备案信息,查不到的千万别买;防晒霜也有“开封保质期”,化妆品包装上一般印有开封后保质期标识,6M为6个月,12M为12个月,分别代表开封后6个月、12个月内要用完。建议大家拿到新防晒霜后,用记号笔在瓶底标上开封日期,避免过期失效还伤肤。

记者 毛雷君
通讯员 刘卿 洋海亚



责编 楼世宇 美编制图 周斌
高凯 叶飞