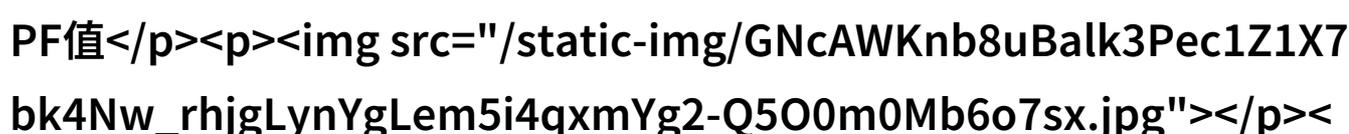


雷电将军的乳液狂飙解锁夏日防晒秘籍

雷电将军的乳液狂飙：解锁夏日防晒秘籍

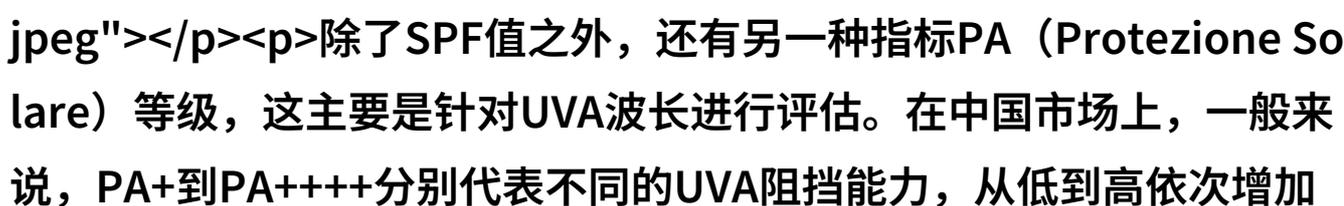
在炎炎夏日，如何保护肌肤不受紫外线伤害成为了许多人的关注焦点。雷电将军的乳液狂飙视频中，就为我们揭示了一个既实用又环保的防晒方法。

选择合适SPF值

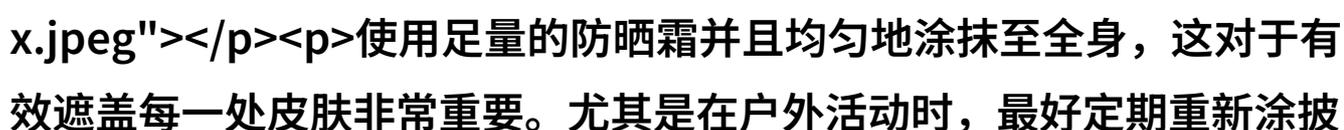
在选择防晒霜时，首先要注意SPF（Sun Protection Factor）值。

这一数字代表了涂抹后可以耐受多少分钟的直接阳光而不引起皮肤灼伤。通常建议使用至少SPF30以上的防晒产品，以确保足够的保护效果。

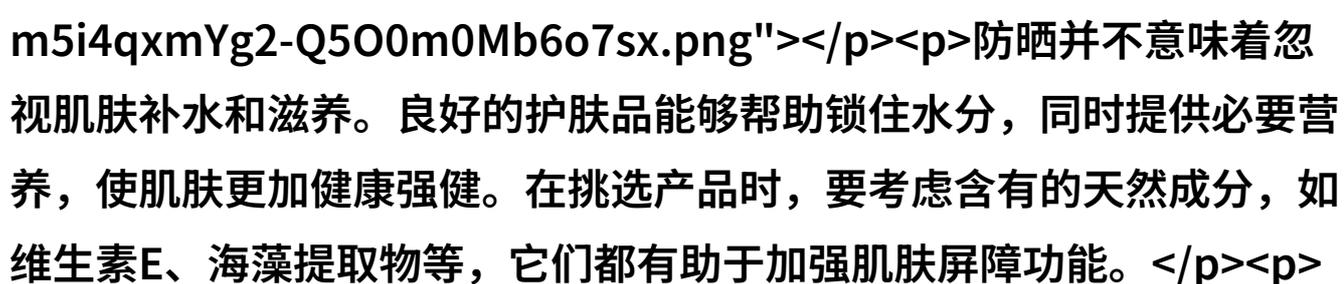
了解PA等级

除了SPF值之外，还有另一种指标PA（Protezione Solare）等级，这主要是针对UVA波长进行评估。在中国市场上，一般来说，PA+到PA++++分别代表不同的UVA阻挡能力，从低到高依次增加。

涂抹技巧

使用足量的防晒霜并且均匀地涂抹至全身，这对于有效遮盖每一处皮肤非常重要。尤其是在户外活动时，最好定期重新涂披，以保证保护层持续完好无缺。

补水与滋养

防晒并不意味着忽视肌肤补水和滋养。良好的护肤品能够帮助锁住水分，同时提供必要营养，使肌肤更加健康强健。在挑选产品时，要考虑含有的天然成分，如维生素E、海藻提取物等，它们都有助于加强肌肤屏障功能。

衣物选择与遮阳伞

穿着宽松透气、色彩较深或具有UPF（Ultraviolet Protection Factor）的服装可以提高身体表面对紫外线抵抗力

。此外，当户外活动时间较长或情况允许时，可以携带遮阳伞以额外减少直射太阳光照射给予皮肤造成的一切损害。

避免最热的时候出门

尽量安排在早晨或者傍晚这两个时间段进行户外活动，因为这个时候太阳直射度相对较小，而紫外线强度则相应降低，对于大多数人来说，这是一个更安全一些出行的时候。

[下载本文pdf文件](/pdf/578414-雷电将军的乳液狂飙解锁夏日防晒秘籍.pdf)