

夏日防晒少不了 防晒霜你用对了吗?

炎炎夏日,室外不仅太阳很大,紫外线也很强。许多人选择涂防晒霜保护皮肤,但你的防晒霜真的用对了吗?近日,人民网记者采访了美国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师陈少君,教你正确选择和使用防晒霜。

效果越好的防晒霜对皮肤的刺激性也越大。”陈少君建议,日常通勤防晒,可以选择SPF12~15、PA+的防晒霜;光敏感人群防晒,可以选择SPF15~20、PA++的防晒霜;野外、沙滩玩耍防晒,可以选择SPF30~50、PA+++的防晒霜。

陈少君介绍,日光中有三种紫外线,一是长波紫外线UVA,主要引起光老化和皮肤肿瘤;二是中波紫外线UVB,主要引起日晒伤;三是短波紫外线UVC,主要被大气层阻断,可忽略不计。为防止皮肤晒伤需要对抗UVB;为预防皮肤光老化需要对抗UVA。

陈少君介绍,防晒霜按成分分为物理防晒和化学防晒两种。物理防晒可以简单理解为外涂一些物质阻挡紫外线对皮肤造成损伤,起到物理屏蔽作用,可折射、散射紫外线。一般来讲,物理防晒厚重、油腻,但安全、致敏性低,孕妇、婴幼儿也可以使用。化学防晒是其化学成分吸收紫外线,将其转化为热能释放出来,从而减少对皮肤的损伤。其特点是比较清爽、好吸收,但是要注意容易过敏的人慎用化学防晒剂。

陈少君表示,一般防晒霜都会标有SPF值和PA值。SPF值是针对UVB的防晒能力,也就是用来防止日晒伤的防晒系数。SPF值的高低与防晒能力无关,只是代表防晒时间的长短。PA值是针对UVA的防晒系数,一般用+、++、+++来表示,+越多,防晒黑效果就越好。

“外出前半小时涂抹防晒霜,才能起到防晒作用。同时,在室外时每隔2~3个小时要补擦一次防晒霜。”陈少君提示,除了涂抹防晒霜之外,物理防晒也必不可少,如戴帽子、太阳镜等。

“SPF值和PA值越高防晒效果越好,但防晒



朱新生

Xinsheng Zhu, DDS, PhD

儿童及成人牙齿矫正

采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)

Dumfries 诊所

17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999

ZHU ORTHODONTICS

中文热线: 703-786-1909

(亦可接受短信)免费咨询

多年牙齿矫正经验

接受多种正牙保险和分期付款

Invisalign certified

服务大华府地区 两个方便地点

Chantilly 诊所

14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
(好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555

爱平 诊所

Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员

隋爱平 医师

Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验
接受多种医疗保险及自费

预约电话:
240-404-6423

604South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在 355 大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

徐唯 医师

Wei Xu MD

周一至周六全日门诊

各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

South Frederick Ave 355 West Deer Park Rd #604

中华堂 中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

接受多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话:
301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

眼科医生

殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020

(Mon-Sat. 急诊 24HRS)

6333 Executive Blvd, Rockville, MD

www.washingtoneyecareconsultants.com

* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医生
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 国家康复医院住院医生
- 纽约州立大学研究生
- 宾州大学附属医院住院医生
- 国家卫生总署 Fellow

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127

马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口

维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

裴万征 医师

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

自费优惠

- 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩, 接生
- 妇科年检, 各种妇科疑难病症
- 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
- 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703-698-9668

Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703-432-2433

3-049

妇产科

703-698-9668

starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验

诊所手术

- 子宫内腺清除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

精神心理 专科

郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.

Board Certified Psychiatrist

- ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治: 强迫症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费

Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com

18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022