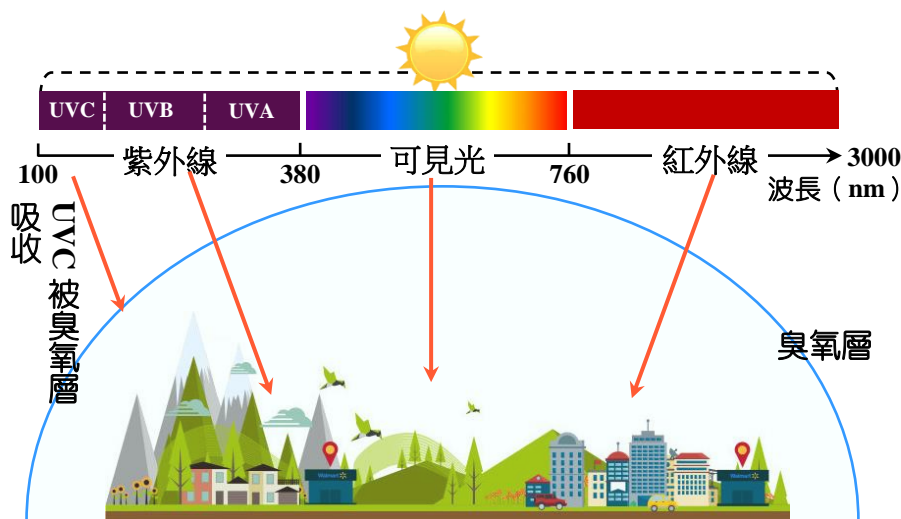




防曬！防曬？到底是在防什麼啦？

自從進入夏季後，台灣的天氣可說是一天比一天熱，只要一攤在陽光下，毒辣的陽光彷彿就要射穿我們的皮膚，一旦沒做好防曬準備就出門，那你與烤肉的差別，就只差一把孜然粉了。你可別小看那陽光的厲害！輕則造成皮膚曬黑、曬傷，重則恐引起細胞病變，一不注意皮膚癌就找上身。面對炎炎夏日，防曬成為必然，而我們口中的防曬，到底是要防什麼阿？我們所做的防曬「有」防對了嗎？

一看到燦爛的陽光，心情自然就跟著晴朗了起來，但是你知道嗎？當我們在接受陽光洗禮的同時，可能一不注意，我們的肌膚就被陽光中的「紫外線」灼傷了。咦？？好奇怪！陽光不就是陽光，難不成還有分很多種？其實阿！我們所見的陽光是由各種不同波長的光線所組成，包含人眼無法看的紅外線與紫外線等，以及人眼可見的可見光，即紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫七種色光，混合在一起後，就是我們所見的白光。

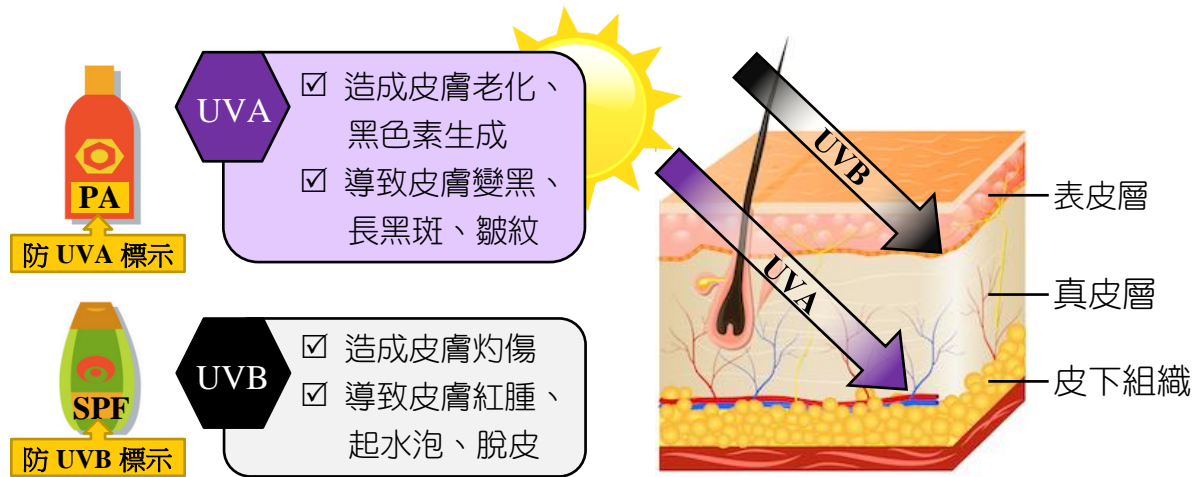


所謂的「紫外線（UV）」，就是太陽光中波長較短而能量較高的一種光線，由於人類的眼睛沒有辦法看到這種光線，所以常常會忽略了它對我們皮膚造成的威脅。紫外光依波長還可再細分「長波紫外線 A（UVA）、中波紫外線 B（UVB）、短波紫外線 C（UVC）」三種，其中 UVC 的能量最高，但因在穿過大氣的臭氧層前，就被臭氧吸收掉了，反而不用擔心，因此，一般我們口中常說的防曬，就是防止陽光中的 UVA 與 UVB 對我們皮膚的傷害，因為能輕易穿過大氣抵達地面，其威力不容小覷。

陽光中的 UVA 可穿透至皮膚深部的真皮層，會消耗或破壞其內的膠原蛋白與纖維結締組織，進而造成皮膚發生皺紋、老化，同時也因為會促進黑色素生成，是造成皮膚



變黑或產生黑斑的主要原因；而 UVB 雖然僅會穿過皮膚的表皮層，但能量較 UVA 高，是造成皮膚曬傷的主兇，輕微導致皮膚發生紅、腫、痛等現象，嚴重者還會產生起水泡或脫皮這種類似燒燙傷的症狀。除此之外，當皮膚長期被這些紫外線照射後，都有可能造成細胞病變，導致令人聞之色變的皮膚癌！



想要擁有一身嫩白又健康的皮膚嗎？想要擺脫惱人的粗糙、黯沉、雀斑等皮膚問題嗎？這可不是在打廣告，為了自己的皮膚健康著想，請從現在開始做起防曬吧！一般常見防曬的措施不外乎靠撐傘、戴帽來遮擋陽光，不然就是靠擦防曬產品來防曬了。所謂防曬產品簡單來說，就是利用一些特殊物質來阻隔或吸收紫外線，凡有標示 PA(或 PPD) 值的產品，就有阻擋 UVA 的效果，其值愈大表示防禦愈強，而有標示 SPF 值的，則有阻擋 UVB 的效果，其值愈大表示防護時效愈長。你用的防曬產品有效嗎？趕快去看看它們的標示吧！

傳統市售防曬產品大多像乳液一樣，直接塗抹在皮膚上即可，而近年來，市面上出現一款新型「防曬噴霧」，標榜使用方便又不黏手，成為夏日防曬大作戰中最夯的商品，但你可能不知道，這種防曬噴霧在使用上卻是暗藏不少危機。防曬噴霧是使用高壓瓶，並以酒精、石油氣等低燃點物質作為防曬物質的溶劑，按壓噴頭就可輕鬆噴出，再加上低燃點的溶劑容易揮發，能使皮膚感到涼爽，令不少愛美女性趨之若鶩。但這種具有高壓瓶身與內含的低燃點溶劑的防曬噴霧，一遇上高溫或火源就有發生爆炸的危險，必須存放於陰涼處，並遠離火源。再者，防曬噴霧使用後不可馬上曬太陽或從事烤肉等活動，否則皮膚上殘存未揮發的低燃點溶劑，就有可能因為高溫或火源發生燃燒，造成防曬未成就先被灼傷的窘境。因此，各位要注意囉！使用這類產品千萬要特別小心！





閱讀理解 檢核

1. 下列有關陽光的組成，何者正確？（閱讀題）
(A)由白光組成 (B)由七種色光組成 (C)由可見光與紫外線、紅外線等非可見光組成
2. 下列哪種光線是人眼可見的？（閱讀題）
(A)藍光 (B)紅外線 (C)紫外線
3. 下列有關可見光、紅外線、紫外線的波長比較，何者正確？（理解題）
(A)可見光 > 紅外線 > 紫外線 (B)紅外線 > 可見光 > 紫外線
(C)紫外線 > 可見光 > 紅外線
4. 陽光具有殺菌力，是因為其中含有哪種光線能破壞細菌的細胞之故？（推理題）
(A)可見光 (B)紅外線 (C)紫外線
5. 下列哪種光線因對人體皮膚有害，要避免長時間被照射？（閱讀題）
(A)可見光 (B)紅外線 (C)紫外線
6. 下列何種英文縮寫是代表紫外線中的短波紫外線？（閱讀題）
(A) UVA (B) UVB (C) UVC
7. 夏日炎炎，出門在外一不注意就可能會被曬傷，主要是因為陽光的哪種光線能量較高所致？（閱讀題）
(A) UVA (B) UVB (C) UVC
8. 愛美女性出門必做好防曬準備，以免皮膚被曬黑或曬出黑斑，主要是因為陽光中的哪種光線會刺激皮膚產生黑色素進而導致黑色素沉澱所致？（閱讀題）
(A) UVA (B) UVB (C) UVC
9. 防曬噴霧是近年最夯的防曬產品，使用後還具有降溫的效果，要是因為防曬噴霧在噴出時會：（閱讀題）
(A)會噴出水霧 (B)會噴出涼風 (C)會噴出易揮發物質



10. 下列對於防曬噴霧的敘述，何者錯誤？（理解題）
- (A) 與傳統防曬乳相比，具有方便、降溫、不沾手等優點
 - (B) 使用完後可立即出門防曬，也可隨時補噴
 - (C) 平時不用時，應放置於陰涼之處，並遠離火遠
11. 下列關於防曬產品的敘述，何者正確？（理解題）
- (A) 防曬產品是利用特殊物質來阻隔或吸收紫外線來達到防曬效果
 - (B) 防曬乳標示的 SPF 值大小為防止 UVA 照射的能力，其值愈大表示防曬效果愈佳
 - (C) 防曬乳標示 PA 值大小為防止被 UVB 照射的能力，其值愈大表示防曬效果愈佳
12. 下列關於正確的防曬觀念，何者正確？（推理題）
- (A) 陰天陽光不強，所以不必注意防曬
 - (B) 塗抹適當防曬產品，可防止皮膚曬黑、曬傷
 - (C) 防曬產品一天塗抹一次即可，多次使用無效

延伸

- 適量曬太陽，有益健康！

一連著好幾天都是晴空萬里的好天氣，若又適逢周休二日的話，那還真是個適合出遊的好日子。不過這種好天氣對於很多愛美女性來說，簡直是個噩夢，天氣熱就算了，一出門還要把自己包得密不通風，不然就得馬不停蹄的擦上防曬乳，免得一不注意，就將皮膚給曬差了。

我們都知道太陽中的紫外線會傷害皮膚，造成皮膚變黑、老化、甚至病變的元兇，所以為了確保皮膚健康，是不是大家就得躲在室內不曬太陽，更別提做個全面性的日光浴？其實正確來說，是不能盡情享受陽光照耀，但片刻徜徉在和煦的陽光下，反而對人體是有益處的呢！

適量的曬太陽可以促進人體合成維生素 D，除了能有效增加人體對鈣質的吸收，同時也能減少體內的鈣質流失。因此，每天避開烈陽適量曬個 5~10 分鐘，可說是預防骨質疏鬆症的最佳良藥喔！

閱

讀