

物理防曬劑vs化學防曬劑，哪一種比較好？

面對民眾詢問，物理性防曬較好，還是化學性防曬？事實上，物理性和化學性防曬劑各有優缺點，物理性防曬劑是氧化鋅和二氧化鈦等成分，在皮膚表面形成屏障反射紫外線；而化學性防曬劑則透過化學反應吸收紫外線。

防曬劑，一般清潔產品即可卸除

臺灣皮膚科醫學會蔡文騫醫師表示，具有防水標示的產品需通過防水實驗，其吸附能力確實比一般產品好，但防曬劑本質上是乳液或油類產品，一般清潔產品即可卸除，無需使用專用清潔用品。

食藥署說明，只要民眾瞭解SPF、UVA和PA的標示，即能選擇出較適合自己的防曬劑。另外，蔡文騫醫師提醒民眾，防曬劑測試通常是在嚴格標準下進行，民眾難以達到測試所需的塗抹量，因此，防曬首要除了防曬劑擦的量要足夠之外，建議也要合併其他防曬措施例如遮陽傘、帽、太陽眼鏡、或有防曬係數的長袖衣物等，讓您在烈日之下，也能安心活動。

文字撰寫 | 遠見編輯群



太陽眼鏡



防曬劑



遮陽傘



帽子



長袖衣物

面對白內障！認識「超音波晶體乳化術」

隨著科技發展及醫療技術的進步，現代人平均壽命越來越長，也越來越常聽到高齡長輩除了髮蒼蒼，也出現「視茫茫」的狀況。食藥署解釋，長者的眼睛看不清楚的原因之一，是因為

眼球內水晶體老化混濁，罹患白內障，導致光線無法穿透，造成視力下降。一旦情況嚴重到影響生活起居，就應尋求醫師協助，利用手術將老化混濁的水晶體置換為人工水晶體。