

乐活新主张

“防晒焦虑”背后,是不断增长的市场和生意

大部分防晒焦虑人群背后隐藏的底层逻辑,还是肤色焦虑和年龄焦虑。怕晒黑怕晒老,认同一白遮百丑,认同幼态审美,认同被夸少女感是对女人最高的褒奖。

■ 谢文凡

随着气温升高逐渐入夏,紫外线也越来越强,各种有关防晒的宣传也越来越多。随便刷刷社交媒体,惊叹于现代人为防晒做的努力,已经往100%全隔离的方向发展。不只是涂防晒霜那么简单,防晒已经从每一个脚趾头武装到每一根头发:帽子、墨镜、面罩、手套、防晒衣,主打一个“养蜂人”套装。

但是有专家指出,如果你极度恐惧阳光照射到皮肤,使用各种防晒手段彻底隔绝紫外线,已经到了影响自己的生活和心理状态的程度,可能就演变成了“防晒焦虑”。虽然的确有不少日光性皮炎患者无法接触阳光,因为紫外线对他们来说无异于“毒药”,但对于大部分健康肌肤的人来说,尽管紫外线确实会引起晒黑、皮肤老化等问题,过度防晒同样对健康有害。

过度防晒容易出现三种问题

过度防晒容易闷痘。

就算防晒衣做得再轻薄舒适,并且有些甚至还宣称有加入玻尿酸的黑科技效果,在30多摄氏度的天气里穿着也很难不出汗。本来皮肤上的汗液会随着空气流动而被蒸发,但是布料如果不透气、排汗功能不足,就会导致皮肤闷热,局部温度升高,进而造成过敏、长痱子或长痘,尤其是在面部、脖子、腋下等不容易散热的位置。

过度防晒容易滋生细菌,导致面部长痘、发炎等问题。

面罩等物理防晒产品如果不是每天清洁,沾染了化妆品、灰尘和汗液,更容易滋生细菌,导致面部长痘、发炎等问题。

过度防晒影响维生素D合成。

近些年已经有不少研究表明,过度防晒可能会出现日晒不足,导致人体缺乏维生素D。维生素D是一种脂溶性维生素,缺乏维生素D会造成骨量流失加剧、骨质疏松症、骨折的发生风险增加,免疫力降低。而人体内的维生素D来源主要有两个:一是在阳光或紫外线照射下,由皮肤中的化学物质合成这是主要获得渠道;二是通过膳食获取只不过摄取的比例较低。一般来说血清中血清25-羟基维生素D低于30mg/ml即为维生素D不足,低于20mg/ml即为维生素D缺乏,低于12mg/ml为维生素D严重缺乏。

2017年的一项调查显示,国内86%的人维生素D缺乏或不足,城镇居民维生素D缺乏患病率明显高于乡村居民。

一般来说,只涂抹防晒霜是不会导致维生

素D的合成不足,但是如果100%隔绝紫外线的物理防晒,加上长期身处室内等原因,就容易导致维生素D合成不足,如果不额外补充的话,就很容易出现维生素D缺乏。更可怕的是,现在还有很多给孩子从小常年严格防晒的,要知道如果小朋友维生素D长期不足,容易导致佝偻病。

过度防晒容易引发睡眠或情绪问题

阳光会造成光老化,但是阳光也会给你带来强大的生命力。长时间不见阳光,会导致人体内褪黑素分泌减少,影响睡眠质量。

阳光有助于调节人体的生物钟和昼夜节律,而且有大量研究表明晒太阳可以促进神经递质如血清素和多巴胺的合成和释放,这些神经递质对维持情绪稳定和愉悦感至关重要。缺乏阳光可能导致这些神经递质水平下降,增加抑郁风险。

阳光虽然不是食物,但对生物的重要性不亚于食物。它能为植物和藻类提供能量,调节植物生物酶活性,也能调节动物内分泌和物质合成,对于生物在自然界中存活有重要意义。

防晒焦虑背后是资本的力量

为了防晒为了白,真的需要做到这样吗?为什么那么多人跟太阳“势不两立”?说到底,抛开部分因为皮肤疾病不得不防晒的人群之外,大部分防晒焦虑人群背后隐藏的底层逻辑,还是肤色焦虑和年龄焦虑。怕晒黑怕晒老,认同一白遮百丑,认同幼态审美,认同被夸少女感是对女人最高的褒奖。

审美多元喊了这么多年,但“白皮审美”在国内一直屹立不倒。从“白富美”“白幼瘦”“肤白貌美大长腿”——这类社会对美丽女人的定义,可以看出“肤白”永远是第一位的。不少影视剧里,不论男女都抹着比肤色浅好几个度的粉底,大灯补光,美白滤镜加持,弱化脸部线条也弱化了年龄感,恨不得所有人都是瓷娃娃。

明星们的红毯图也都是大修特修,不管30多岁、40多岁还是50多岁的明星,都不能看到一点儿岁月痕迹,否则就要被网友说“状态不好”。这样的明星图片看多了,很多读者把这当成了人生目标。看着镜子里的自己,没有P图软件可以一键抹平的色斑暗沉黑眼

圈,转头赶紧打开购物软件,把防晒衣、防晒帽加入购物车。

反对“白皮审美”并非就要热爱小麦色皮肤,不管白皮、黑皮还是黄皮,都不应该是一种潮流。只要一种审美占上风,那么就会有跟风,就会制造焦虑,就容易陷入消费主义陷阱。所以,只要“白皮审美”一直存在,过度防晒就不会消失。

防晒焦虑背后,是百亿级别不断增长的市场和生意。根据一项最新的《2024国人防晒趋势洞察报告》公开数据显示,71.43%的受访者使用防晒化妆品,73.81%的受访者选择硬防晒,如遮阳伞、帽子、口罩等,只有7.14%的受访者完全不防晒。华经产业研究院发布的《2023—2029年中国防晒服饰行业发展前景及投资战略咨询报告》显示,中国防晒服饰行业的市场规模已由2016年的459亿元增至2022年的675亿元,年复合增长率为5.9%。

因为市场有利可图,几乎所有品牌纷纷推出硬防晒单品。“防晒第一股”蕉下的招股书显示,蕉下的营收从2019年3.85亿元增长到2022年的22.11亿元,截至2022年上半年,蕉下的毛利率达到了60.3%。前不久老牌羽绒服品牌波司登股价大涨,因为该公司2023年防晒营收同比增长300%,2024年加大布局,目标流水10亿元。

为了让动辄几百甚至上千的防晒衣听起来更合理,有些品牌开始卷起了附加功能。比如某国产品牌推出了一款玻尿酸面膜衣,穿上之后可以给肌肤降温4℃,一件防晒衣将防晒、润肤、清凉三效合一了。还有某户外品牌防晒衣则表示,拥有“驱蚊”功能,因为其面料中融入了某种驱蚊科技。

坚持防晒才能不黑、不老,这种焦虑转换为商品,已经拓展成一条巨大的商业链,且在宣传愈演愈烈之时又不断加剧防晒焦虑症的生成。

享受阳光,适度防晒

说了这么多,是为了让你放弃防晒吗?当然不是。我们从未否定防晒的重要性,在全球所有皮肤科医生的护肤法则里面,防晒也是个永恒的要素。尤其对于日光过敏的人来说,这是保持皮肤健康的首要法则。

只不过,我们反对针对大众的“过度防晒”,提倡“适度防晒”,这样可以防止晒伤、光

老化,以及皮肤癌等问题,也会让生活变得更加简单轻松。防晒霜依然是最简单便捷的保护皮肤的方法,在极端天气下,硬防晒也是有效的。保护皮肤不晒伤没有错,我们想要说的是,停止防晒焦虑,回归理性。

在家不出门,不用防晒。

曾经专家建议在家也要涂防晒霜,理由是紫外线会穿透玻璃到室内。但是近两年,专家们建议在家不出门可以不用防晒,除非你一直在有太阳的窗边待着,因为通过窗户能照射到室内的紫外线并不多,涂防晒霜后还容易给皮肤造成负担,尤其对于油痘肌来说。

日常城市通勤:防晒霜足矣。

都在早晚紫外线还不是最强烈的时间段,皮肤专家建议SPF30/PA++的防晒霜已经完全可以满足防晒需求,这类防晒一般轻薄好吸收不黏腻,日常使用肤感好,皮肤负担小,且SPF50+/PA+++的防晒霜比起来,防晒效率也就低上1%~2%。以往大家选择防晒霜的时候都会注重SPF值和PA值,现在则更加提倡正确使用防晒霜,也就是用量以及定时补涂(每隔2~4小时)更为关键。

城市户外:防晒+遮阳帽。

SPF50+的防水防晒霜可以满足城市户外防晒需求,并且要在出汗后及时补涂。再加上遮阳帽或遮阳伞以及墨镜,已经能隔绝大部分紫外线,给皮肤足够的保护。

海边、高海拔地区:防晒霜+硬防晒。

在海边、高海拔等紫外线非常强烈的地区,如果只是户外时间短暂的日常通勤,同样防晒霜加墨镜、遮阳帽就可以满足需求。但是如果是在这些地区长时间从事户外运动,除了高倍数的防晒霜需要经常补涂以外,也可以根据需求加上防晒口罩和防晒衣等硬防晒装备。

希望看到越来越多的人能真的享受阳光,不被防晒焦虑绑架。

愈演愈烈的防晒狂热,是时候回归理性了。要知道,生活在地球上的不管是植物、动物还是人类,都是围绕着太阳而生。太阳是一切能量的来源,阳光可以为我们“充电”,不仅仅是身体层面,也是精神层面。

不过在社交媒体上,我们很高兴看到越来越多的女孩厌倦为了防晒而牺牲舒适度,不做防晒的奴隶,开始适度防晒,更多去感受自然,享受阳光。

想要更快快乐吗?去晒太阳吧!

乐活日子

天晴的时候学校真的好漂亮,可以去当《金粉世家》取景地的那种漂亮。而且坐在草坪上,真的有种“吸到元气”的感觉。会想起自己当年早晨是怎么小跑着焦急地赶校车去上课,又是怎么踌躇满志地奔向外面的世界……

■ 倪一宁

“读书时没注意到学校这么美啊。”前两天搭档来上海,说找个地方玩吧,我也不知道上海除了迪士尼还有哪里值得专程“玩”的,最后我灵机一动,说你要不要去我们学校兜一圈?就在市中心,还挺美。

上海交通大学有好几个校区,徐汇校区其实跟我没啥关系,我读书的时候都是在闵行校区。我是2019年硕士毕业的,毕业那年我在北京,次年回到上海,就住在离交大直线距离不超过1km的地方,但新冠开始了……所以,这是我毕业后第一次回学校。

交大前身是南洋公学,南洋公学的创始人是当年的晚清首富盛宣怀。这次回学校发现多了一个叫作“盛宅”的景点,据说是盛宣怀的夫人为了方便孙子读书,在南洋公学边上建的小楼……很有金粉世家的味道。

虽然没有在徐汇校区上过一节课,但这个校区承载了我很重要的回忆:我读研的时候已经开始做“网红”了,心野了,所以我没有再住学校宿舍,而是偷偷跑到徐汇交大旁边租了个房子,两个校区有校车往返,我就每天早上6:40起床,然后乘7:00的校车去上课。这样坚持了一年,把所有课时都修完了。

我在回忆起那时候的自己,也会感叹……真有力气啊。那是我人生第一次自己租房,老公房,很小,只是五六平的一个开间,房租5k。目前所有的照片都已经遗失,回忆里只有油腻腻的灶台。但那是我大冒险的开端。

那天我跟搭档坐在学校的树荫底下聊天。我一直在感叹:“这里太美了,当时为什么不觉得,一门心思想要往外面跑?”后来想,我从本科入学到毕业,真的赶上了一个沸腾的时代。移动互联网、自媒体、热钱涌动、一夜暴富的神话遍地。外面的世界好像随时天翻地覆,真的很难以在学校里上课写作业。

然后就是新冠疫情来袭,过了这三年,感觉整个时代都变内向了。

现在学校参观还是挺方便的,公众号上预约就可以,当然我记得以前我们读书的时候,校外人员随便进,偶尔还有人来我们食堂蹭饭。时代变内向了,有些东西一去不复返了。

天晴的时候学校真的好漂亮,可以去当《金粉世家》取景地的那种漂亮。而且坐在草坪上,真的有种“吸到元气”的感觉。会想起自己当年早晨是怎么小跑着焦急地赶校车去上课,又是怎么踌躇满志地奔向外面的世界……

夏日茵茵,当下的时光已然是余生之中最年轻的时光。不肯将就,那就认真过好每一天。当然,青春的梦还是可以做的,只是要懂得及时醒来。

重回母校,元气满满

乐活态度

父母心态决定孩子状态

■ 张元

总的感觉是:现在的爸爸妈妈们很焦虑。读幼儿园中班的担心孩子适应不了大班,读小学一年级的担心孩子不合群,还有纠结于到底要不要棍棒出孝子……在我看来,这些都是心态问题。

心理学上有个“镜像效应”,你对生活笑,它就对你笑;你对生活哭,它就对你哭。父母的心态,影响着孩子的生活质量和教育效果,影响着孩子的状态。

幸福来自好的心态

父母都希望儿女幸福,但很少有父母深入考虑怎么让孩子幸福,光能挣钱可不够,还需要父母有一个好心态。如果父母有太多焦虑,心就会不堪重负,就会影响孩子。有的父母会把自己遭受的不幸放大,结果导致自己的生活一团糟。在这样的家庭里,孩子的生活肯定也是一团糟。人是可以透过心态来改变生活

的,这其实是一个常识。人的生活并不完全由客观条件决定,有的时候,生活也许只是被惯性思维困住了。比如有的妈妈面对渣男丈夫,却说什么也不肯离婚,就是抱着让孩子有一个所谓“完整的家”的惯性思维。在我看来,真正的好心态,就是认清生活后,还依然热爱它。

父母心态好,传递给孩子的,正是这种力量。

希望来自好的心态

这几年,“内卷”成了一个热词,但对“内卷”讨论越多,焦虑感就会越强,就越会让人觉得没有希望。

孩子考试没考好,父母就失眠;看到别人的孩子得了才艺奖,父母就恨不得孩子赶紧报上;孩子一表现出与同龄人的差距,父母就恨不得自己上。

日常对孩子的态度通常是肯定。父母对孩子的否定,会让孩子陷入自我否定之中,久而久之,孩子不是麻木,就是失去信心。一旦父母的心态

崩溃了,孩子就会陷入绝望。只有父母摆正心态,才能真正地和孩子站在一起,把一起遇到的困难解决掉。

父母心态好,孩子才有希望。

教育来自好的心态

教育绝不仅仅是耳提面命,家庭教育也一样,是一种潜移默化,润物细无声。

父母良好的心态,就是对孩子一种潜移默化的教育。说到底,无论你遇到什么样的生活,不管你如何愁来愁去,人生还是这样的人生,世界也还是这样的世界。每个人的生活都不容易,我们一下子也很难改变眼前的环境,可以改变的是:看待生活的角度,再找点儿开心的事儿做,生活也许就没那么难了。

比如,多运动,身体好心情好。比如,多读书,丰富精神世界,眼界胸襟就会开阔。比如,接纳孩子的不完美,因为毕竟平凡是大多数。

总之一句话:父母心态决定孩子状态!

心理学上有个“镜像效应”,你对生活笑,它就对你笑;你对生活哭,它就对你哭。父母的心态,影响着孩子的生活质量和教育效果,影响着孩子的状态。

