Автор: admin
13.07.2014 23:32 -

Хорошо ли под жарким солнцем? Загораем правильно.

Люди разные. Одни от рождения имеют белую кожу и светлые волосы. Другие от природы смуглы и темноволосы. Не знаю, чем это обусловлено, в чем причина, но восприимчивость к негативному воздействию ультрафиолета у людей разная, и зависит от типа кожи и цвета волос.

С большой степенью приближения белокожих людей условно можно разделить на 4 типа, основываясь на цвете волос и глаз. Каждый из выделенных типов соответствует характерной реакции кожи на солнечное излучение.

Кожа первого типа досталась голубоглазым обладателям рыжих и соломенных волос. Эти люди самые восприимчивые к солнечным «ласкам». Поэтому загорать им не рекомендуется ни при каких условиях, а солнечные ванны минимальной продолжительности могут почти гарантированно привести к солнечному ожогу.

Чуть больше повезло обладателям второго типа кожи. К ним относятся голубоглазые или зеленоглазые люди со светло-русыми волосами. Изредка они могут позволить себе позагорать с соблюдением мер предосторожности. Они обгорают не так часто, как первый тип.

Очень редко обгорают обладатели серых и карих глаз с темно-русыми или каштановыми волосами. Кожа этих людей относится к третьему типу, они могут загорать, когда сочтут нужным.

Такие же привилегии могут позволить себе люди с четвертым типом кожи. К ним относятся черноволосые, карие или черноглазые. Эти люди практически никогда не получают солнечных ожогов.

Тем не менее, к какому бы типу ни относилась ваша кожа, полезно соблюдать несложные правила загорания. Прежде всего, избегайте пребывания под открытым солнцем с 11 до 15 часов. В это время солнечные лучи проходят более короткий путь до

земной поверхности, на которой находитесь вы, и интенсивность ультрафиолетового излучения максимальна. В это время лучше не носить открытую одежду. Желательны головные уборы и солнцезащитные очки со стеклянными линзами. Пластиковые обычно не препятствуют ультрафиолету.

Принимать воздушные ванны лучше утром или вечером, находясь в тени навеса. Отправляясь на юга, стоит немного потренироваться в привычной обстановке. Неподготовленная кожа, попавшая под воздействие жаркого южного солнца, подвержена сильному риску. Подготовить кожу лучше, загорая в правильное время в естественных условиях, но можно и несколько раз посетить солярий.

После купания обязательно насухо вытритесь. Водные капли играют роль линз, фокусирующих солнечное излучение. Выбирая место, чтобы позагорать, помните, что поверхность воды отражает 75 % излучения Солнца, а песок – 20. Значительная часть отраженных лучей достанется вам.

Во время загорания обязательно используйте солнцезащитные средства, не забывайте читать инструкцию по применению на упаковке. Не факт, что вы полностью защитите себя от вредоносных лучей. Но обязательно снизите негативные последствия и избежите ожога.

Не думайте, что эти простые меры предосторожности можно игнорировать. Статистика неумолимо свидетельствует о росте числа заболеваний, обусловленных солнечным воздействием. Но и в другую крайность бросаться тоже не стоит. Ведь Солнце – источник всего живого на Земле, оно нам необходимо. И тот заряд бодрости, который вы привезете с южных курортов, позволит вам безбедно прожить до следующего лета.

Автор - **Алексей Норкин**
Источник