

熱天午後 靚女拚美白

文／美容中心 護理師 龔靖雯

一白遮百醜，白皙的皮膚一直是女性嚮往及追求的目標。炎炎夏日，許多人利用假日到海邊戲水、爬山踏青，如何在盡情玩樂的同時，將紫外線傷害降到最低，是愛美女性不容忽視的課題。

陽光是美容大敵，紫外線依波長分為3種：

- ◎ UVA (320~400um)：穿透力最強，可穿透皮膚到真皮層，損傷彈性纖維，傷害皮膚微血管。吸收過多的UVA會使皮膚變成棕色或曬黑，引發黑色素形成，造成皮膚老化。
- ◎ UVB (290~320um)：穿透力比UVA弱，但仍會使肌膚曬紅曬傷，可能引發皮膚癌。

◎ UVC (200~290um)：經過臭氧層時已被吸收，因此不會侵犯人體肌膚，但由於臭氧層日漸被破壞而變得稀薄，UVC對人體的威脅日漸升高。

面對如此惡劣的環境，毒辣的陽光直撲肌膚而來，女性一定要擁有正確的美白觀念。肌膚過度曝曬在紫外線下，是誘發斑斑點點的主要原因，因此防曬絕對是美白的第一步。

皮膚顏色與表皮的黑素有關，黑素又稱為麥拉寧色素，在人體是由皮膚基底層的黑素細胞所製造分泌，偏黑的肌膚，黑素量較多。黑素細胞內有一種稱為酪氨酸的氨基酸，受刺激時會分泌黑素來保護肌膚，當黑素沉澱在皮膚裡就形成了斑點。

夏日美白秘方

● 秘方一：小心防曬

注意紫外線的輻射量：

1. 選擇陽光威力弱的時段出門。
2. 出門時要避免陽光直接曝曬。
3. 選擇優良的室內照明燈具。
4. 穿著長袖衣物，戴寬邊帽。
5. 戴太陽眼鏡、撐洋傘。
6. 依個人的活動、年齡、膚質及所需功能選擇防曬用品。



黑色素的生成因素可分為內在與外在：

(1) 外在因素影響：

1. 過度接觸紫外線，刺激基底層的黑色素細胞，因而產生黑色素。
2. 使用含鉛、汞等重金屬的保養品而產生黑皮症。

(2) 內在因素影響：

1. 自律神經失調。
2. 身體的內分泌失調。
3. 體質偏酸性。
4. 子宮、卵巢機能有障礙。
5. 內臟器官有病變。

另外，接受某些醫學美容治療後，肌膚正處於受傷、發炎等較為脆弱的階段，此時若未採取適當的防護措施，更容易被陽光中的紫外線傷害。例如，有些人在接受雷射治療後產生「反黑」現象，除與個人體質有關，多半是沒有做好正確的防曬所造成。

親愛的姊姊妹妹們，美白與防曬可是一體兩面的，需要雙管齊下，未雨綢繆至少比事後補救有效。防曬是美白的第一步，也是延緩老化的第一步，面對狠毒的烈日，您準備好了嗎？記得，美麗IN，傷害OUT，美麗要升級，防曬就得無所不在！☀

● 秘方二：持之以恆

1. 無論四季、陰天、雨天、室內、室外都要塗抹防曬用品。
(建議SPF30以上)
2. 適時的補充防曬用品：尤其在流汗、游泳後，縱使防曬品有防水、阻水或是防汗功能，都建議每兩小時補充一次。

● 秘方三：認清膚質，選擇適合自己的美白用品。

1. 維他命C產品：消除自由基傷害、促進膠原蛋白的生成。
2. 酯化C產品：製造膠原蛋白、能量及養份。
3. 經醫師指示配合使用三合一藥膏：用於塗抹頑固的深色斑。
4. 超聲波導入：美白導入、離子導入。
5. 含有麴酸、熊果素、甘菊抽提物、止血環酸的產品，均可抑制酪氨酸酶的活性，減少黑色素生成。
6. 市面上當紅的複合式美白針雞尾酒療法，其添加物為維他命C、維他命B以及斷血炎(Tranexamic acid)，用生理食鹽水稀釋，可均勻美白全身。

● 秘方四：均衡飲食與健康的生活。

1. 避免抽菸喝酒。
2. 充足的睡眠。
3. 均衡的飲食。
4. 多喝水。

