

## 給你好臉色－美白大作戰

文/護理部 華琦珊 護理師

乾淨無暇的肌膚是每個人所夢想的，而 從古至今，「面子」問題一直受到重視和關切，也影響著人類的生活，俗話說『一白遮三醜』！更表明面上無暇、潔白對女人的美醜有著絕對重要的關係。在烈日高 照的夏天，紫外線是皮膚最可怕的殺手！盛暑同時也讓皮脂和汗液分泌失調，使正常的弱酸性膚質轉變，皮膚對細菌的抵抗力減弱，易生汗斑、痱子、青春痘等問題。因此夏天的肌膚保養重點即是 --- 徹底清潔、保養、防曬、曬後皮膚的鎮靜與美白、去斑。

※肌膚變漂亮的秘訣：

1. 每天睡眠充足、不熬夜，晚上 11 點至 2 點是黃金睡眠時間。
2. 每天至少喝 1500cc 以上的溫水。
3. 不抽煙、不酗酒。
4. 飲食清淡，避免吃太多油炸、燒烤、辛辣、咖啡等刺激性的食物。
5. 每天三餐營養均衡，晚上 8 點以後避免吃任何食品。
6. 保持心情愉悅、笑口常開，懂得釋放壓力，學著放鬆自己。
7. 運動可使肌膚彈性緊緻、光滑，建議每週至少運動三次，每次 30 分鐘，每次都能流汗。
8. 遵循正確的肌膚保養方法，肌膚盡量不上妝，讓肌膚能自然的呼吸，平時多在空氣新鮮的場所，勿處於汽機車廢氣多之處。
9. 避免便秘，每天至少排便 1~2 次，勿讓「便便」留在體內，易形成毒素，影響健康。
10. 泡澡可清潔身體、消除疲勞、促進血液循環、光澤肌膚。

※正確的臉部保養方式：

1. 卸妝：卸妝是任何保養的基礎，馬虎不得，但請先清潔雙手再卸妝。
2. 清潔：洗臉時順便按摩臉部，動作宜輕柔避免皺紋產生。
3. 保濕：化妝水可調理肌膚，保持肌膚水分。
4. 保養品：市售保養品琳瑯滿目，最重要先找到適合自己膚質的屬性（如乾、中、油性或混合性），春夏、秋冬的保養品也需按季節「換季」。

5. 防曬隔離：避免陽光對肌膚造成傷害並應儘量減少曬太陽，若要出門時可撐上陽傘，及穿長袖的衣物避免紫外線的直接曝曬，即使陰天也要注意防曬功夫，因為紫外線仍會在不知不覺間傷害你的皮膚且防曬工作是全年無休。

6. 去角質：視需要使用。

7. 敷面：視需要使用。

#### ※防曬小百科

選購防曬乳液時，除了依個人膚色、膚質及年齡選擇外，應注意防曬係數 SPF。以下列舉 3 點防曬知識：

1. 紫外線 UVA：它會深入皮膚破壞肌膚的膠原蛋白，讓皮膚鬆弛、衰老、出現皺紋，穿透力最強，可穿透雲塵、玻璃進入室內、車內，是使皮膚老化的主要原因。

2. 紫外線 UVB：UVB 會破壞皮膚表層，日曬過度會使皮膚泛紅、使肌膚乾燥，造成皮膚曬傷、紅腫。

3. SPF：即防曬係數，能阻隔紫外線 UVB，指防曬用品延長皮膚被曬傷的能力。

#### ※飲食小百科

1. 平日可多吃含豐富維他命 C 的蔬菜水果如深綠色蔬菜、深紅色水果，尤其是柑橘類的水果，多多攝取有助日曬後肌膚的恢復以及淡化黑斑、美白肌膚的功效。

2. 富含維他命 A 的食物：乳製品、蛋黃、黃綠色蔬菜、魚、肉、內臟等都具有抗氧化、除皺、淡斑、使肌膚光澤的功效。

3. 含維他命 E 的食物：穀類、堅果類、天然植物油、深綠色蔬菜等都含有豐富的維生素 E，具有抗氧化性，可以預防皮膚色素沉澱，消除已形成的斑點。

4. 補血紅潤好氣色：紅豆、枸杞子、菠菜、紫菜、芝麻、堅果，內含鐵和鋅，可潤澤肌膚，抑制痘痘生長。

#### ※肌膚美白時之注意事項

1. 美白面膜最佳的敷臉時機是在夜晚清潔臉部後，而且要記得敷臉時間以 10~15 分鐘為宜，千萬別帶著面膜睡覺。

2. 敷完面膜後，因為皮膚較乾澀、敏感脆弱。因此，不宜擦上具有刺激性的護膚保養品，更不可立刻上妝或曬太陽，但應馬上擦溫和滋潤性的保養品。

#### ※中藥美容方

◎清香美白七白散：

材料：蜂蜜、七白散、牛奶

功效：白面細膚

製作方法：將蜂蜜、七白散、牛奶調合成泥狀

使用方法：將面膜敷於臉上 15 分鐘後，用溫水洗淨即可。



◎潤膚蜂蜜蛋黃膜：

材料：新鮮雞蛋 1 個、蜂蜜 1 小匙、麵粉、牛奶

功效：潤膚除皺

製作方法：將新鮮蛋黃、蜂蜜 1 小匙、麵粉、牛奶調合成泥狀塗於臉部

使用方法：將面膜敷於臉上 15 分鐘後，用溫水洗淨即可。



※食療美容方

◎祛斑紅棗銀耳羹：

材料：木耳、蓮子、紅棗、冰糖。

功效：健脾補氣、活血行瘀，治療面部黑斑。白木耳含豐富的鈣質與膠質。蓮子味甘、澀、性平。清心益腎、固脾止瀉，有收斂、鎮靜和輕微的滋養作用。紅棗味甘、性溫。調補脾胃、益氣、生津、滋補、安神、改善脾胃虛弱、氣虛不足、倦怠乏力。

製作方法：白木耳適量，洗淨後溫水浸泡 2 小時，紅棗去核，取多量的水煮至粘稠後再加蓮子、紅棗、冰糖適量同煮 1 小時左右。



◎祛疣薏米百合粥：

材料：薏苡仁一兩、百合二錢、米

功效：清熱潤燥，治療面部扁平疣、痤瘡、雀斑。薏仁，在《神農本草經》中已被列為上品，具有「久服輕身益氣」以及健脾去溼、清熱、補肺、利尿的功 效。而且薏仁含有豐富的碳水化合物、蛋白質、維生素 B 1 和多種氨基酸，因此能補充人體所需要的營養成份，使肌膚亮澤細嫩，更能將滯留的體液清除，改善身體 肥腫。百合：利尿、清熱潤燥、止咳、鎮靜。

製作方法：將米、薏苡仁、百合洗淨，放入鍋中，煮沸後轉小火熬爛，加入些許蜂蜜或冰糖調味即可。



◎綠豆薏仁湯：

材料：綠豆、薏仁、冰糖。

功效：綠豆，味甘性寒，自古以來，即是一道良好的清熱解毒、消暑止渴、利尿的食品。

製作方法：取綠豆、薏仁適量，洗淨後溫水浸泡 2 小時，放入砂鍋內，加入適量的清水，煮沸後轉小火熬爛，加入些許冰糖調味即可。

