

不要讓肌膚洩漏年齡的秘密

# 6招助肌膚抗老

文／皮膚科 主任 許致榮

「返老還童、青春永駐」，自古便是人類追求的梦想。秦始皇派遣徐福前往日本尋求仙丹，埃及豔后洗牛奶浴，都是人類力圖抗拒衰老的實例。如今，人們雖不奢求達成這種「不可能的任務」，但是對青春的留戀仍是絲毫不減，總希望時光能對自己網開一面，放慢流逝的腳步。不過，相較於秦始皇、埃及豔后這些古人，現代人算是幸福多了。由於醫學美容科技的發展，要減少歲月在臉上留下的痕跡，似乎不再是遙不可及的梦想。本文將介紹一些延緩肌膚老化的撇步，讓您的肌膚不會洩漏您年齡的秘密。

## 瞭解老化成因，才能歲月無痕

在探討如何預防或治療肌膚老化之前，我們要先瞭解肌膚老化的成因。肌膚老化可以分為內因性及外因性。內因性老化主要是因為細胞衰老及氧化性傷害而導致細胞流失，這與每個人的先天體質及健康狀況有關，所表現出來的是表皮與真皮交界處變平，真皮層變薄，皮膚細胞數下降及皮下組織萎縮。外因性老化最主要的原因是日光性老化，它除了會加強內因性老化的表現，還會帶給皮膚額外的傷害。

紫外線對皮膚的傷害，除了損傷表皮細胞，造成細胞過度角化及逐漸喪失原有的保溼功能，導致皮膚變得乾燥及粗糙之外，真皮組織也會因為紫外線的照射而使真皮基質變質、膠原纖維流失、缺乏彈性及血管擴張，呈現在皮膚上的表現就是鬆弛、皺紋、毛孔粗大及微血管擴張。舉例來說，長年曝曬在烈日下的農夫，臉上往往都有著深刻明顯的皺紋，比不常曬太陽的同齡者蒼老許多，這就是皮膚受到紫外線慢性傷害而過度衰老的結果。

接下來，要跟大家介紹一些目前醫療上有助於延緩老化的秘方。

### 抗老第1招： 保持愉悅心情，微笑面對生活

表情會影響輪廓的老化，臉部唯一能抗老化的表情，只有微笑！不管是悲傷、愁苦、煩惱或憤怒，這些表情都會使得嘴角下垂、法令紋加深或眉間出現皺紋，因而加速臉部輪廓的衰老，這也是長期愁苦的人總是

顯得比較蒼老的原因。相反的，如果我們不論在什麼環境下，都能保持愉悅的心情，時時面帶微笑，自然容易維持年輕的面容。

此外，身體健康與否也會影響人體老化的速度。老化過程中會出現細胞及細胞間質的流失，導致臉部組織鬆弛及輪廓凹陷。愉悅的心情除了讓人面帶微笑，還能促進體內正向激素的產生，有助於健康的維持。有了健康的身體，皮膚才能獲得好的滋養，散發出水亮光澤，臉部組織成分的流失減少，自然會延緩輪廓老化的速度。除了在生活中保持微笑之外，平常宜避免攝取一些有害健康的物質，如菸酒等，因為這些物質容易產生自由基，造成細胞的氧化性損傷，促使輪廓老化。

### 抗老第2招： 紫外線會「剋」膚，防曬是基本功

想要保持健康年輕的肌膚，最重要的就是防曬，也就是減少紫外線（UV光）對皮膚的傷害。紫外線暴露除了會造成皮膚曬傷、曬黑、斑點形成及皮膚的提早老化之外，更嚴重的是紫外線可能造成「皮膚細胞變性」，由正常細胞轉變成惡性細胞，產生各種皮膚癌，如基底細胞癌、鱗狀細胞癌、黑色素細胞癌等。因此，防曬乳的使用，不只是為了防止曬黑，減少臉上斑點形成，還可以延緩皮膚老化，降低皮膚癌發生的機率。

總合來說，防曬具有預防皮膚癌、延緩老化及美白的作用，因此選擇全方位防護的防曬乳是必要的。所謂全方位防曬乳就是

全波段紫外線的防護。紫外線包含UVA、UVB、UVC等3個波段，其中UVC光會被地球大氣層中的臭氧層給過濾掉，所以不必擔心它，我們需要防護的紫外線是UVA光和UVB光。UVB光會直接損傷細胞DNA，通常與曬傷及皮膚癌的形成有關；UVA光雖然不會直接損傷細胞DNA，但會產生氧化自由基，間接造成細胞的傷害及細胞間質的破壞，與皮膚老化及皮膚癌的形成都有關係。



市面上有許多防曬保養品可供選擇

因此，對於紫外線的防護，最好選用同時能防護UVA光和UVB光的防曬乳，這才是全效的防護。至於防曬係數的選擇，皮膚科醫師的建議是對於防護UVB光的部分，SPF係數要30以上。早期的觀念認為SPF15就足夠了，但近年來的研究發現，一般人塗抹防曬乳的厚度遠較測試中的薄，所以SPF

係數還是要選擇30以上為宜。至於UVA光的防護，建議至少選用兩個+號以上，即「++」。

### 抗老第3招： 慎選保養產品，延緩肌膚凋萎

化妝品業者深知人們對年輕的渴望，因此近年來標榜抗老功效的藥妝保養品琳瑯滿目。這些產品多半標示著除皺、抗皺、緊實、緊緻、青春、時光等字眼，然而是否真的有效，仍有待確認。消費者在選擇這類產品時，不能只聽廠商怎麼說，應該要瞭解其中含有哪些成份，抗老功效及使用濃度是否經過醫學驗證，以及這些成分的包裝是否夠安定，能夠長久保存其功效。如此，才有可能選取到真正能幫助自己延緩老化的產品。

目前醫學上認可具有延緩老化功能的成分，主要有下列幾種：1.維生素A及其衍生物，2.維生素C，3.維生素E，4.維生素B3，5.維生素B5前驅物6.凱因庭（Kinetin）7.硫辛酸（ $\alpha$ -Lipoic acid）8.輔媒Q10（Coenzyme Q10）及艾地苯（Idebenone）9.大豆異黃酮（Genistein）10.胜肽類（Peptide）等。

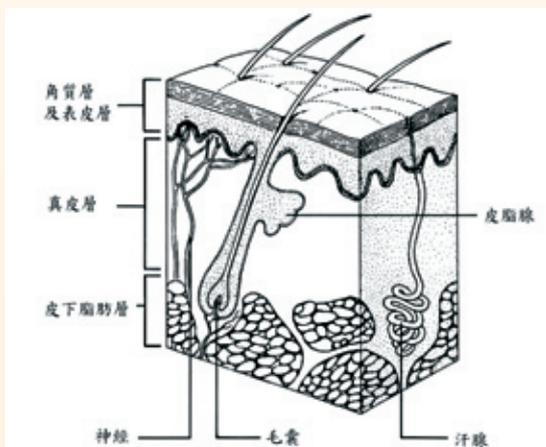
此外，中年以後，皮膚因皮脂分泌減少，保濕功能下降，皮膚含水量降低等因素，會造成臉部肌膚彈性變差，進而使得因表情運作及重力牽引而產生的暫時性細紋，不易藉由皮膚的彈性來回復，逐漸就變成了永久性的細紋。此時適度使用保濕保養品，對於防止老化細紋的產生也是有幫助的。當然，若是乾性膚質的人，則需要更早使用保濕產品來防止細紋產生。（關於抗老及保濕

保養品，台大醫院邱品齊醫師所著『化妝品真相大公開』系列叢書，有更深入淺出的說明，有興趣進一步瞭解者可以參考。)



琳琅滿目的抗老保濕產品

#### 抗老第4招： 適度護膚美療，更新老化肌膚



我們的皮膚構造 (圖片來源網站：<http://www.diymedicalnetwork.com/article/details/141>)

護膚美療就是一種醫療級的「做臉」，指的是美容醫療上的化學換膚術 (chemical peeling) 及美白導入術。化學換膚術這個名詞，一般人可能很陌生，但如果提起果酸換膚，相信大多數民眾都會恍然大悟。其實，

化學換膚術是一門大學問，它是利用換膚劑 (化學剝蝕劑) 對皮膚造成的輕微剝蝕破壞，以促成皮膚進行破壞後更新的美容醫療。而果酸換膚只是化學換膚術中的一種方法而已。

根據換膚劑的作用深度，可以分為淺層、中層及深層換膚。皮膚構造由上而下的依序為角質層，表皮層、真皮層及皮下脂肪層。淺層換膚指的是換膚劑的作用深度介於角質層到表皮層之間；中層換膚的作用深度是表皮層到上層真皮層；深層換膚的作用深度是上層真皮層至中層真皮層。一般來說，換膚的成效與換膚的作用深度成正比，但副作用產生的機率也是與換膚的深度成正比。東方黃種人屬於有色人種，皮膚易有色素沉澱 (即色素返黑) 的風險，因此一般僅施行淺層或中層換膚而已。白種人的膚色不易返黑，所以可以承受作用深度較深的深層換膚。

根據換膚的有效成分來分類，有果酸、乳糖酸，杏仁酸、水楊酸、丙酮酸、三氯醋酸及A酸等。不同的換膚成分及不同的濃度，會有不同的作用深度及附加功能，例如有些換膚成分 (乳糖酸Lactobionic acid及多重氫氧基酸Poly hydroxy acids) 便有附加保濕的功能。

美白導入術是將一些具有美白功能的活性成分，經由儀器強行通過皮膚的障壁層，導入皮膚，以發揮美白功效。導入方式主要有兩種：一種是離子導入，一種是超音波導入。可導入的美白成分也有許多種，各家

配方不一，一般是以具有美白抗老功能的左旋維他命C為主，另外可附加次要美白成份如：傳明酸、麴酸等。通常，醫療院所的護膚美療療程會將化學換膚術及維他命C美白導入組合在一起，達到相輔相成的功效。這種組合的學理是藉由化學換膚，去除老舊角質後，使具有美白及膠原纖維增生效應的左旋維他命C，得以更深入真皮層，達到更大的治療效果。



果酸換膚治療圖

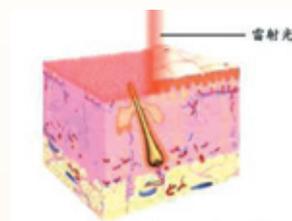
### 抗老第5招：

善用雷射光療，促進肌膚緊緻

雷射醫療科技的進步一日千里，目前的雷射機種達數十種，各有不同的功能取向。雷射醫療可以應用於回春的機種，主要有：汽化磨皮雷射、飛梭雷射、淨膚雷射、晶鑽光及電波拉皮等。

### 汽化磨皮雷射：

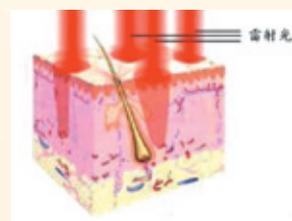
此雷射乃是利用雷射光汽化老舊的表皮組織（例如過度角化或有斑點的老化皮膚）並給予淺層真皮組織熱刺激，使得表皮組織得以更新，真皮組織中的纖維母細胞也因為受到熱刺激而新生膠原纖維或玻尿酸等真皮構成成分。經過雷射換膚後的病人，膚質會比較緊緻，細紋會改善，斑點會淡化，此改善效果與磨皮深度成正比。然而，此項醫療有可能產生一些副作用，包括：色素沉澱所造成的膚色返黑、血管擴張所造成的膚色持續泛紅、傷口感染及疤痕形成（有蟹足腫體質或磨皮深度較深時）等，這些副作用產生的機率也與磨皮的深度成正比。鑑於上述副作用的憂慮，應運而生的新世代換膚雷射是飛梭雷射。



汽化磨皮雷射示意圖

### 飛梭雷射：

此雷射的治療觀念是分段式治療，不會一次把所有治療區域的表層皮膚全部破壞掉，而是像打洞一樣，每次只破壞5-20%左右的治療面積。飛梭雷射所打的「洞」只有針尖般大小，因為破壞面積小，所以破壞的深度即使較深，周邊仍有許多未破壞的表皮組織，可供皮膚修復之用。因此，此雷射可治療病灶位置較深的皮膚問題。總結來說，與前述的汽化磨皮雷射



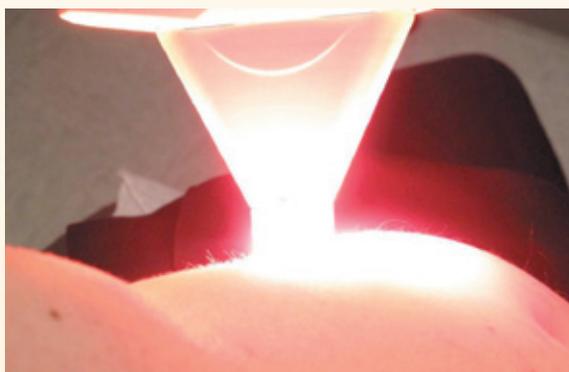
飛梭分段雷射示意圖

相比，飛梭雷射的優點是復原期短，副作用產生的機率較低；缺點是要多次治療才可見到較明顯的效果，屬於療程式治療。通常一個治療療程，需4-5次的治療。

#### 淨膚雷射：

用的是波長1064nm短脈衝的雷射光。這種雷射光對表皮的傷害較小，可直接給真皮層熱刺激及淡化真皮層的黑色素。全臉淨膚雷射治療，可產生斑點淡化，毛孔細緻，膚色白晰亮麗，因而稱之淨膚雷射。淨膚雷射使用低能量、漸進改善的方式治療，副作用產生的風險低，但也因為如此它屬於療程式的治療方式。

#### 晶鑽光：



晶鑽光治療圖

這其實就是新一代的脈衝光。它是一種經高科技光學過濾的多重波長光線，這些光線的波長包括淡化色素的波長、縮小血管的波長及刺激淺層真皮纖維母細胞的波長等，透過獨特的能量回收系統，將能量傳送至皮膚，可以增強治療效果，達到血絲改善表淺斑點及細紋淡化的目的。由於皮膚老化會出現小細紋、斑點、及微血管擴張，剛好都可以在脈衝光的治療下改善，所以過去又稱

脈衝光為回春光。晶鑽光回春治療後沒有傷口、可立即上妝，不影響日常生活，符合現代人對「速效美容」的需求，但也因其屬於低能量漸進改善的治療方式，所以也需要療程式的治療。

#### 電波拉皮：

這個名詞相信大家並不陌生，其治療原理是經由無線電波深層穿透的能力，給予真皮層及皮下組織層適當的熱刺激，使得原本隨年齡增長而鬆弛的膠原纖維，因熱刺激而變得緊縮，藉著密佈在真皮和皮下脂肪間的膠原纖維逐漸收縮，使得鬆垂組織變得緊緻，進而達到緊膚除皺及抗老拉提的功效。臨床主要用於細紋的改善、鬆弛眼皮的拉提、雙下巴的消弭及下頷線條的銳利化。

#### 抗老第6招：

##### 微整型注射醫療，喚回青春容顏

微整型注射應用於抗老醫療，主要有兩個目的，一是治療，二是預防。就治療來說，微整型注射可說是改善老化面容效果最快速也是最顯著的方式。一般來說，老化的面容就是臉上呈現深刻的持久性皺紋，以及因皮下組織的流失或移位，所導致的臉部輪廓凹陷，例如臉頰的皮下脂肪層移位到下頷，造成臉頰凹陷及側邊下頷稜線的垂墜等。因此，如果能夠撫平皺紋，改善凹陷，就能給人回復年輕相貌的感覺。微整型注射醫療的兩大利器：肉毒桿菌注射及填充物注射（如玻尿酸或微晶瓷等）剛好可以使這兩種狀況得到快速改善。

就改善皺紋而言，臉部皺紋的成因通常可分為動態皺紋及靜態皺紋兩種。動態皺紋會隨著臉部表情的動作而出現或加深。因為這些紋路是臉部做表情時（如：皺眉），臉部肌肉收縮，擠壓上面的皮膚所造成的，通常較深刻而明顯。靜態皺紋係指因皮膚細胞老化及膚質鬆弛而形成的紋路，通常較為微細，但這些細紋即使是在臉部休息時，也能觀察到它的存在。

肉毒桿菌素是一種神經肌肉阻斷劑，作用在神經末梢，可以阻斷「神經」與「肌肉」間的神經傳導。藉由鬆弛臉部緊張收縮的肌肉，使得因肌肉收縮而出現的皺紋得以消弭或淡化。因此，肉毒桿菌素注射對於動態皺紋的治療效果極佳，目前主要用來改善上半臉的皺紋，如抬頭紋、魚尾紋、皺眉紋等。下半臉的皺紋，如法令紋，由於控制肌肉的種類較多，不像上半臉的皺紋只由一種肌肉控制，如果注射肉毒桿菌素，會發生注射到不同條肌肉，產生表情不對稱的風險，因此大多數醫師偏向採用填充注射醫療來改善。填充注射除了應用於皺紋的改善，如法令紋、靜態紋及肉毒桿菌素治療後的殘餘紋路之外，最主要的另一個用途，就是填補因組織流失所產生的輪廓凹陷，如臉頰凹陷或太陽穴下陷等，回復年輕時飽滿的面龐。目前台灣可供注射的醫療級填充物成份有膠原蛋白（因有過敏可能，現少用）、玻尿酸，3D聚左旋乳酸、羥基磷灰石鈣（類似人體骨骼成份）等。這些注射填充物都是可生物分解的物質，所以不至於發生過去小針美容

因矽膠長期滯留於皮膚，產生移位或慢性異物發炎反應等不良副作用。一般而言，微整型注射醫療的效期約可維持6-8個月。

近年來，微整型醫療除了應用於老化面容的治療，還有人運用於老化的預防，例如將肉毒桿菌注射於臉部的下垂肌肉群，以延緩臉部輪廓的下垂。另外，也有人將微小顆粒的玻尿酸注射於真皮層，補充真皮層的彈性及保濕力，抵抗細紋的形成。



各種玻尿酸填充注射劑

### 接受抗老醫療，事先專業諮詢

老化是一種不可逆的過程，但可以藉著現代進步的醫療科技來延緩或修飾。如果能夠善用上述幾種方法，也許電視廣告中「高中老師數年後被教過學生誤認為高中同學的情節」，也會發生在您身上。最後要特別提醒大家，抗老修護療程種類繁多，療效不一，比較積極的治療也可能會產生一些併發症，因此在接受抗老醫療前，最好先諮詢專業醫師，由醫師根據您肌膚老化的問題及嚴重度，給予適當的治療建議及風險說明，您在充分了解後，再從中選擇適合自己且能接受其風險的療程，如此才能獲得最大效益的抗老醫療。🌐