

## 關於美白的一些注意事項

**在** 台灣大家都聽過「一白遮三醜」的至理名言，白裡透紅的柔嫩膚色最令人羨慕。雷射去斑、維他命C導入法、塗抹左旋維他命C等，這些方法雖然有效，但如花錢且又無法持久。其實美白是需要永續經營的，以下是一些日常生活中美白的注意事項：

### 防曬：

很多人以為只有夏天紫外線指數高的時候才要防曬，那就錯了！不要懷疑，很多人會在陰雨綿綿的冬天曬黑，陰天並不代表紫外線就比較弱。為避免這種情況就是不塗噴霧、不塗室內室外除了短暫時間以外都要擦上防曬乳。塗藥理、優光澤也都含有紫外線，要少用。並且外出時能撐把洋傘或是戴帽子。

### 飲食：

動物內臟、蝦、蟹、雞、豬、牛、雞、鮮殼類食物宜少吃。花生、核桃、芝麻、葡萄乾也不能過量。

另外，維生素C含量高的食物可多食用。例如，蕃茄、檸檬、草莓、奇異果。有些食物的色素過多時會讓皮膚染色，如紅橘、汽糖類就不能吃太多。  
**充足的睡眠：**

工作壓力大、過度疲勞、經常性的熬夜，想要有美美肌膚可能就有點困難了。每晚最好十一點前就寢，每天至少七個鐘頭的睡眠是基本的要求。

◎ 華中協力社區醫療中心/謝立中聯合診所 謝立中醫師

### 不抽煙、不喝酒：

抽煙與喝酒都是會對皮膚造成莫大的破壞力，加速皮膚的氧化。

### 多喝水：

最簡單、方便、便宜的美白方式就是多喝水，適量的補充細胞內的水分，不但可以幫助各器官的運作正常，體內的老廢廢物也可藉此一併帶走，幫助新陳代謝，還可以讓表皮細胞由體內自然的補充水分，比保養品經由表皮給水來得實在的多。

### 保養品的選擇：

一些標榜換膚的強性保養品過度使用會導致皮膚表皮變薄、變脆弱，不能長時間使用。有很多敏感肌膚就是這樣造成的，使得日後曬到太陽時就容易容易發紅、發癢，甚至導致皮膚無效保護。

### 選對洗潔用品：

正常皮膚是弱酸性的，具有保護及抑菌的功效。錯誤使用鹼性或中性洗潔用品，會破壞皮膚保護層，使皮膚容易變敏感或感染。同樣的道理，清潔固然很重要，但是過度清潔反而導致反效果。除非皮膚真的很容易惡，原則上兩次洗臉之間，最好時間三小時以上。

### 醫師簡介

#### 謝立中 醫師

華中協力社區醫療中心 / 謝立中聯合診所  
中山醫學大學 醫學系

