



輕鬆擁有白晳亮麗的肌膚

◎紀秀華（台大醫院皮膚部主任）

有一半以上的東方婦女，當抱怨自己臉色暗沈，大多數人希望擁有白晳亮麗的肌膚，神清氣爽，清新亮麗。臉色暗沈的原因，包括黑色素增加、角質層、皮膚血行不佳以及皺紋。我們只要了解這些原因，就不難提出解決之道。

一、黑色素

東方膚色偏黑黃，主要在於其黑色素之量，較西方人爲多。在台灣地區陽光強烈，更是容易曬黑。如何減少黑色素之量呢？有越來越多的美白製品可以使用，如麴酸、azelaic acid、維他命 A 類局部外用製品，以及近來發展的左旋維他命 C 等。其中 azelaic acid 及維他命 A 類製品，較易有刺激性發生，使用時要多加小心。有些維他命 A 類製品，則將其濃度降低，減低其刺激性，而 adapalene 也是刺激性較低的改良維他命 A 類製品。左旋維他命 C 是較不具刺激性，新發展的微脂粒左旋維他命 C 外用品以及左旋維他命 C 導入都可加強維他命 C 的美白效果。

二、角質層

如果能將角質去除一部份，可使灰暗的感覺減少，也可使皮膚含水量較佳，看來亮麗。去除角質的方法包括使用上述維他命 A 類製品、果酸製品等。以上製品的使用，都很容易有刺激現象，因此應在皮膚專科醫師指導下使用。果酸換膚是成效明顯的作法，更是要在皮膚專科醫師的監督下執行，以避免其刺激性。

三、皮膚血流

在排卵週期之後，皮膚血流較差，而有膚色暗沈的現象。氣溫低時，也會有同樣的現象。這樣的現象，可以多運動來改善，此外，中空粉粒型之蜜粉，可以有保溫效果，在冬天時使用，可減少因氣溫低，造成皮膚血流不良而致暗沈之現象。

四、皮膚皺紋

皮膚上的皺紋，造成光線陰影，而使皮膚顯得暗沈。日曬過強，是皮膚美容的大敵，使皮膚顯得乾皺又暗沈，因此防曬是很重要的。最好的防曬方法就是不曬太陽，但是我們一出門，就會受到日照，保護之道就是使用防曬製品。防曬製品要能防紫外線 A 及紫外線 B，同時也應撐傘，以將曝曬減至最低。值得注意的是，即使最好的防曬品，對於強烈的陽光，也是無法阻絕的，因此，建議您不要在強光下曝曬。微顆粒的 titanium dioxide，具有物理阻絕紫外線 A 及 B 之作用，由於是微顆粒其美容之自然度較非微顆粒爲佳，又可反射藍光而減少蠟黃膚色的感覺。

以上這些措施，不妨請教皮膚科專科醫師，讓他以專業知識，爲您做最佳的指導，使你以最經濟、最有效的方式擁有白晳亮麗的肌膚。⊕

本校募款專戶

（一）美國地區適用

支票抬頭：NTUADF
郵寄地址：Jeng N. Su, M.D. 蘇乃鈺醫師
801 Deer Trail, Oak Brook
IL60523, U.S.A
(電話：630-323-3696)

（二）美國以外地區及台灣適用

支票抬頭：中文—國立臺灣大學
英文—National Taiwan University
郵寄地址：台北市 106 羅斯福路四段 1 號
國立台灣大學 校友聯絡室

（三）國內匯款

戶名：國立臺灣大學
1. 華南商業銀行公館分行 帳號 11810010211-1
2. 郵政劃撥 帳號 1765334-1