

新健康大系

营养与保健系列

青春美颜指南

各类皮肤、肤质清洁保养方法、茶食面膜，多管齐下，塑造漂亮美人儿

QINGCHUN MEIYAN ZHINAN

► 李婉若 蔡秀欣 杨淑惠 合著

12-60 岁美丽肤质塑造



科学出版社
www.sciencepress.com

内 容 简 介

本书《青春美颜指南——12~60岁美丽肤质塑造》给予“美”一个非常清楚和正确的说明。即“美”是“身、心、灵”全方位的平衡与健美,自然的从身体深处向外散发出的精、气、神。

本书就是让你达到“美”的目的,给你指出一种正确的营养观念、合宜的烹调方法。让我们从基础保健、健康维护做起,增加美的储蓄,积累健康的资本。

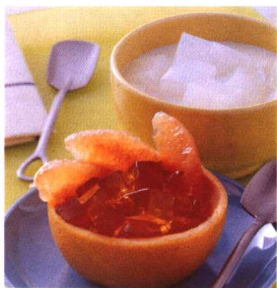
图书在版编目(CIP)数据

青春美颜指南——12~60岁美丽肤质塑造/李婉若, 蔡秀欣, 杨淑惠合著. —北京: 科学出版社, 2004
(营养与保健系列)

ISBN 7-03-013083-9

I. 青… II. ①李… ②蔡… ③杨… III. 美容-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第022248号



书名/作者 青春美颜指南——12~60岁美丽肤质塑造/李婉若 蔡秀欣 杨淑惠

本书中文繁体字版于2003年由“邦联文化事业有限公司”出版

中文简体字版于2004年经“邦联文化事业有限公司”

授权由“科学出版社”在中国内地出版发行

设计制作: 腾莺图文设计公司

策划编辑: 李 夏 / 文案编辑: 邱 璐 王剑虹

责任编辑: 曾 茹 / 责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 东方上林 张放

2004年5月第 一 版 开本: 889×1194 1/24

2004年5月第一次印刷 印张: 3.5

印数: 1~8 000 字数: 48 000

定价: 18.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京天时彩色印刷有限公司 印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

新健康大系

营养与保健系列

青春美颜

指南

12~60 岁美丽肤质塑造

李婉若
蔡秀欣 合著
杨淑惠

科学出版社

北京

很高兴看到我的伙伴们的新书《青春美颜指南——塑造12~60岁的美丽肤质》问世。

这是李婉若医师、蔡秀欣医师和杨淑惠营养师合作的结晶。用个时髦的词语，这也是“跨领域”合作的产品。

深入浅出，易懂实用，是这本书吸引人之处，作者们的用心处处可见。

晚餐后，泡一杯茶，读此书，饮食、营养、健美皮肤，您想知道的都在掌握之中。周末，听段音乐，读此书，人生乐趣尽在于此。

相信您会喜欢《青春美颜指南——塑造12~60岁的美丽肤质》！

台北医学大学校长

胡俊弘

推·荐·序·二

从初春的嫩芽、含苞待放到绽放的风情、岁暮迟春，在生命中的任何阶段，“天天的容光焕发、神采飞扬”是每个人每一天的希望。

什么是“美”？对于“美”的定义其实很难有非常清楚和正确的说明，但不论是喜欢现代感的俊美还是偏爱古典的娇媚，都应该会赞同“美”绝对不仅靠妆彩。“美”必须是在“身、心、灵”全方位的平衡与健康后，自然地身体深处向外散发出的精、气、神。

“美容”是为达到漂亮所采取的手段。大多数人都只重视购买价值昂贵的保养品，费时费心、仔仔细细、涂涂抹抹的外表功夫。其实“美容”应该从基础保健、健康维护的扎实根底上下功夫。健康之道即是“营养、保养和修养”三养兼具。人为“生”而“食”，从食物中得到营养借以维持生命现象，故而“营养”是三养之首。我们每天都要吃，一天还要吃三餐，所以正确的营养观念及合宜的烹调方法，加上适量便是达到营养的最佳方法。一天天、一点点的累积健康资本，也就是增加美容储蓄。

美容的方法和手段就像“减肥药”的品种一样层出不穷，其中许多都是穿凿附会、牵强而又似是而非的理喻。为了匡正视听，本系所助理教授兼附设医院营养室杨淑惠主任和附设医院皮肤科李婉若主任、蔡秀欣医师将个人专业领域完美结合完成此书——《青春美颜指南——塑造12~60岁的美丽肤质》，相信可以在混杂的市场中注入一股清流，也可以带给各位读者美容营养DIY的正确观念。

台北医学大学保健营养学系教授
兼公共卫生暨营养学院院长

谢明哲

我刚从大学毕业的时候，错误地认为皮肤科医师专治癣疥之疾，难以在医学上有重大贡献。直到我进入皮肤科后，才了解完整的皮肤科学原来是一门十分高深的学科。它从形态学、生理学、病理学到免疫学，不仅包括了传统的皮肤科学，而且随着医学的进步、人们生活水准的提高，皮肤外科、医学美容更成了皮肤科医师的必修课。因此我除了对皮肤科基础科学持续投入研究外，更对医学美容挹注不少心力。

尽管长年在皮肤科耕耘，当邦联文化向我提到本书的出版计划时，我心中仍有疑虑：医学界的皮肤科仍有不少优秀的长辈，论资历理当由这些资深的医师或学者落墨。而且自己的能力及时间有限，恐无法胜任。好在有蔡秀欣医师的帮忙、科内同仁的鼓励，以及营养室杨淑惠主任大力相助，才能完成这项艰巨的任务。

在走向精致社会的今日，大众的需求已从基础的温饱上升到对生活品质的注重，不论是将艺术融入生活或是个人外貌的提升，对“美”的追求早已不分性别、年龄。“好壤、好水、好空气”是结出好果的三大要件；同样地，“健康、洁净、观念正确”也是个人拥有最佳状态的要件。美颜，不能单靠化妆修饰，而须追本溯源地从饮食与生活习惯来调理。适当的饮食搭配加上对皮肤的清洁保养，才能根本改善皮肤的问题，成为素颜美人。

自1993年回到台北医学大学，就一直跟随胡俊弘校长学习皮肤科学，在他的谆谆教导下，慢慢成长，获益良多；胡校长具有光风霁月、始终如一的大师风范，对我不单是知识的传授，更以其卓然风格、凛然正气为身教，潜移默化地给我莫大的指导。在此感谢他的教导与提携！

我能身兼家庭主妇与职业妇女，最感激的是我的父母亲，不仅感谢他们的养育、栽培，更感谢他们对两个孙子的照顾，使我能安心地发展事业。我的先生和两个可爱的小孩——宝哥、宝弟更是我作书的支持者。仅以本书献给我最亲爱的家人和所有爱护我的师长及朋友。最后，期待这本书的出版能提供给社会大众一些保养皮肤的正确观念，让大家“吃出美丽，也吃出健康！”



● 作者简历

学历 / 台北医学院医学士，哈佛大学公卫硕士
哈佛大学癌生物学博士

现任 / 台北医学大学附设医院皮肤科主任
台北医学大学医学研究所副教授

经历 / 哈佛大学博士后研究员
台北医学大学附设医院皮肤科住院医师、
总医师、主治医师
台湾皮肤科医学会理事

蔡婉芳

“医生，我这个病有忌口的食物吗？”在门诊的经验中，无论是大病、小病，总会有病人提出这个问题。对于受传统西方医学教育的我而言，这实在是一个很难回答的问题。因为除了少数特殊疾病以外，教科书上对于食物的禁忌并没有多提。如果直接回答：“没有。”病人通常都不太满意。经过多年的磨炼之后，我的答案变成：“麻辣刺激的食物不要吃，不要喝酒。”有时还会应家属要求加上“不要抽烟”、“多吃蔬菜水果”等。听到这样的答案，病人及家庭显然安心多了，颇有“于我心有戚戚焉”之感。但是，这样笼统、模糊的说法到底有没有根据？蔬菜、水果的好处到底在哪里呢？

相信不只是我，很多其他的医师也有相同的困惑。中国传统医学数千年的影响已经根植人心，大多数的民众相信食补，并且相信某些特殊的状况下有必须忌口的食物。就科学的观点来看，已经证实极度缺乏某些营养物质的状况下，会产生全身性的疾病，而这些疾病在早期往往会由皮肤问题反映出来，这时补充所缺乏的营养物质，可以避免身体进一步受到损害。照这样的结论来看，如果能在生活当中注意一些营养的均衡，对于疾病的控制以及预防一定有其正面的价值。对于皮肤的照顾，正确的清洁及保养方式自然是最基本的，但如果一味否定食物的影响，恐怕也非病人之福。在本书中提到很多对于不同皮肤问题的营养建议，乃是参考一些营养学的书籍所得到的结论。然而我个人对于营养学的领域仍属外行，如果有所疏漏，希望前辈们能不吝指正。



• 作者简历

学历 / “国立阳明大学”医学系

现任 / 台北医学大学附属医院皮肤科主治医师
台北市立万芳医院皮肤科暨
雷射美容中心主治医师

经历 / 台北荣民总医院皮肤部住院医师
台北荣民总医院皮肤部总医师
苏澳荣民医院皮肤科主任
罗东圣母医院皮肤科兼任主治医师

蔡香欣

“美”谁不爱?但“美”不是只有靠保养品和彩妆。因为在短暂的彩妆过后所留下的蜡黄与干涩,更会将岁月的刻痕留在脸上。“美容”其实是一个综合名词,在乎的是端庄的容颜、均匀的肤色、亮丽又保水的肤质和饱满的精神等。而这些看似严苛的条件绝对不是靠名牌或昂贵的调色盘就可以达到改善的目的。“美容”问题的根本解决之道,是要从增进身体健康做起,也就是说应该从均衡营养、健康保养和品格修养等平常生活做起,“美容的事=生活的事”。

烹调美容餐点无非就是要让自己“水水的”,所以不应是在油腻的厨房中搞得蓬头垢面;总该是心情轻松、很悠游自在地穿梭在餐厅和厨房中。书中食谱设计的理念就是本着营养和实用为主轴,再利用“易买的食材”或“商品”(如奶酪、苏打饼干等)简易料理成美味又健康的菜肴。这些食物不仅适合自己吃,也很适合做给全家人一起享用!假日不妨犒赏自己一下,将主菜、配菜、汤品、饭料、点心自由搭配,轻轻松松就可以变出一桌好菜。所以不管你是豆蔻年华的少女还是风韵犹存的徐娘,绝对可以乐在其中,而且游刃有余。相信我,为了明天比今天更美,就从现在放下油渍污垢的围裙,让我们一起穿上漂亮的围裙(或许还带着蕾丝花边的呢),带着灿烂的笑容为我们的美丽和家人的健康一起努力吧!

最后,非常感谢我的学生雅萍、张钰和为此书操刀挥铲的协助者。



• 作者简介

学历/美国爱荷华大学预防医学暨环境健康学系硕士
台北医学大学药学研究所食化组博士

现任/台北医学大学附设医院营养室主任
台北医学大学保健营养学系所助理教授
实践大学食品营养学系兼任讲师

经历/台北市立仁爱医院营养师、台安医院营养师
台北医学大学保健营养学系兼任讲师
实践大学食品营养学系兼任助教

著作/儿童饮食指南、减肥热量学、均衡瘦身餐

楊淑賢

“想变美，可是懒得化妆、懒得装扮，怎么办？”这是每个想变漂亮、永葆青春的女孩及女人们常有的念头。赶快打开这本书，借由皮肤科医师的保养观念，以及营养师的简易健康饮食，你会发现，原来“吃”也可以让皮肤变得水水嫩嫩。

每个人都怕老，现在的女生从十六七岁就开始学保养，甚至有些还更早，希望无论处在哪个年龄段都能呈现出最美的一面，但是有许多人都只注意到外在的保养，拼命地抹、用力地擦，却忽略了只有通过内在的调养，才能使皮肤由内至外地散发出美丽光彩。不同阶段需要不同的呵护，市面上一般的美容养身餐，通常以药膳为主，在食材的取得与烹调上较为麻烦，不嗜药味的人往往望而却步。本书针对不同肤质，提供外在基础保养，利用日常食用的食材开列菜单，再搭配简易中式及面膜，中西合并来达到内外兼修的美颜任务。

很多人都以为讲求健康的菜肴一定索然无味、根本不下饭。其实这是错误的观念，透过营养师杨淑惠主任的巧手，竟然可以把普通的食材，变化出一道道美味可口的佳肴，让爱美的你也可以尝遍令人垂涎欲滴的餐点，看似平凡的“糖醋木瓜条”，吃起来竟然是这么的开胃，忍不住偷吃了好几口，还有啊……想不到“干性皮肤”的我，也有机会继续享用令我爱不释手的“牛肉芦笋卷”。鲜嫩多汁的牛肉片搭配着甜脆的芦笋，简直是绝配啊！敏感妹妹别烦恼了，书中为你准备了多道食谱，如“番茄镶饭”、“羊肉炉”、“花生酱奶酪”等，从此就可以甩开红彤彤的、痒痒的皮肤了；若皮肤逐渐老化的“超龄美女”，仍想疼惜你的皮肤，除了平日的保养外，再搭配抗老化的饮食，如“百合赤肉片”、“奶油墨鱼”等，保证让你和女儿貌如姊妹。

除了吃饭以外，也别忘了皮肤科李婉若主任和蔡秀欣医师的叮咛，她们以多年的医疗经验，深入浅出地说明各种肤质的特征及清洁保养方法；如此内外双管齐下，相信你变成大美人的梦想一定很快得以实现！

- 2 推荐序一
- 2 推荐序二
- 3 作者序一
- 4 作者序二
- 5 作者序三
- 6 编辑手记

Part I

解读青春密码

- 9 认识皮肤
- 10 常见的皮肤问题
- 17 美颜QA
- 19 中医观点

Part II

漂亮肤质再加分

- 22 皮肤性质分析
- 23 皮肤性质检测法
- 24 影响皮肤的外在因素
- 25 皮肤保养方法

◎ 油性皮肤

- 31 虾握寿司
- 33 和式蛋黄面线
- 35 糖醋木瓜条

- 35 番茄沙拉
- 36 枫糖南瓜汤
- 37 枸杞黄芪鸡心
- 39 芒果冰砂
- 39 胡萝卜牛奶
- 40 豌豆糕
- 41 小麦胚芽布丁

◎ 干性皮肤

- 42 牛肉芦笋卷
- 43 夏威夷肉丁
- 44 小麦芽猪肉卷
- 45 凉拌蛇瓜
- 46 西式茼蒿鱼羹
- 47 川七乌骨鸡汤

- 49 蜜梅汁冰砂

- 49 酪梨抹茶汁

- 51 白色巧克力慕斯

- 51 芝麻酱苏打饼

◎ 敏感皮肤

- 52 鲱鱼荞麦面
- 53 番茄镶饭
- 54 啤酒排骨
- 55 青椒炒牛肉
- 56 杏仁鸡丁
- 57 通心面沙拉

- 58 红心番薯泥
- 59 萝卜羹银鱼汤
- 61 葡萄柚果冻
- 61 杏仁牛奶冻
- 63 蛋奶汁
- 63 花生酱酸奶
- 65 五谷米糕
- 65 水果藜豆
- 66 羊肉炉

Part III

超龄美女驻颜有术

- 68 抗老化篇
- 70 已老化篇

◎ 抗老化&皱纹

- 71 百合赤肉片
- 71 荫豉蒸雪螺
- 72 锦绣大地
- 73 枸杞苦瓜
- 74 墨鱼羹泡饭
- 75 蒜头猪肝汤
- 76 浪漫鸡尾酒
- 76 桂圆菊花茶
- 77 西瓜冻
- 77 抹茶奶酪

◎ 黑眼圈

- 78 菊花茶炖鱼
- 78 奶油墨鱼
- 79 燕麦花生冰品
- 79 柠檬乳酸汁
- 80 四物鲍鱼盅

◎ 贫血

- 81 当归猪心面
- 81 海苔酱拌饭
- 82 番茄肉末糊
- 83 鹅肝酱吐司
- 83 麦苗粉汽水

* 编辑小语

- 每道食谱均为1人份
- 1杯=240毫升 1大匙=15毫升 1小匙=5毫升
- 1碗为家中饭碗大小，约240毫升液体容积量
- 少许=略加即可
- 适量=随个人口味增减量



■ Part I 〔解读青春密码〕

认识皮肤

- 瞧一瞧皮肤的构造
- 皮肤表面的角质层如何脱落

常见的皮肤问题

- 青春痘
- 粗糙与暗沉
- 黑眼圈
- 皱纹
- 黑斑

美颜QA

中医观点

- 面膜DIY
- 美颜茶饮
- 中药美颜QA

[认识皮肤]

瞧一瞧皮肤的构造

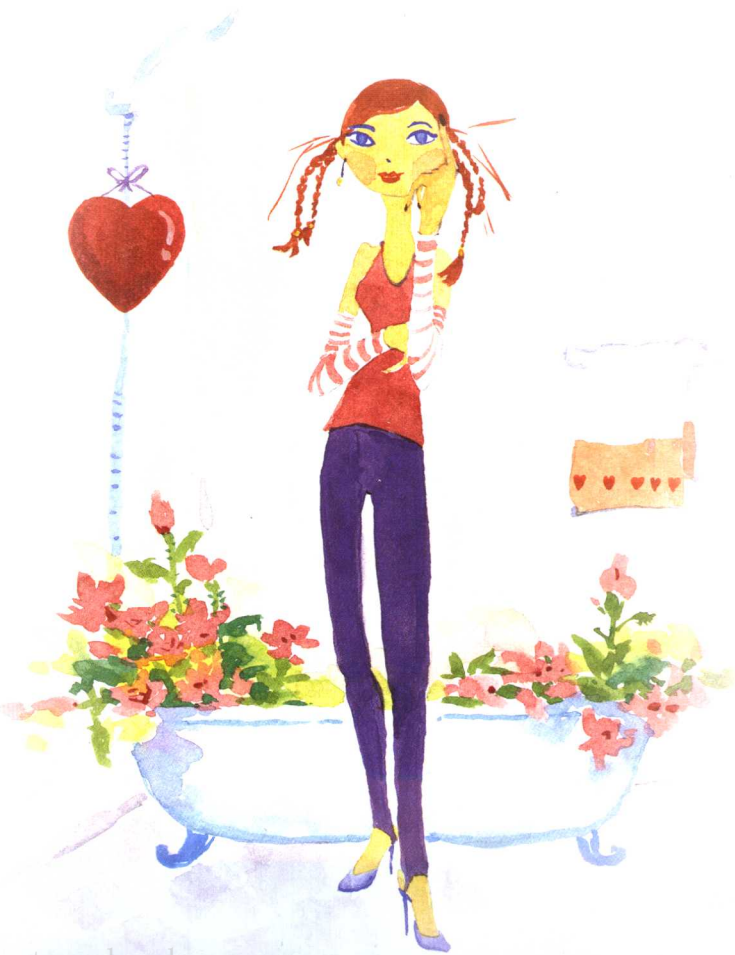
各种各样的皮肤问题，都根源于基本的生理结构，要彻底解读皮肤的问题，首先是从皮肤的生理构造谈起。皮肤由外而内分为三层：表皮、真皮和皮下组织。

1. **表皮**：表皮的角质层不透水，是身体对抗外界各种刺激的最前线，也是肉眼看到皮肤外观最重要的部分。
2. **真皮**：除了有各种腺体、神经、血管以外，充满了胶原纤维、弹力纤维，以及各种细胞间质，如透明脂酸(hyaluronic acid)等可以保存水分，主要和皮肤的弹性、紧实度有关。
3. **皮下组织**：以皮下脂肪为主，和皮肤的饱满感有关。

皮肤表面的角质层如何脱落？

表皮的生命起点在最内层的基底层，这一层的基底细胞有分裂增生的能力，表皮中所有的角质细胞都是由基底细胞制造出来的。基底层内除了基底细胞以外，还有一种黑色素细胞，负责生产黑色素，并且将黑色素分送给邻近的角质细胞。角质细胞在基底层出生以后慢慢被其他新生的细胞往外推，约需经过26~42天到达最外层的角质层。在角质层中，再经过约14天，渐渐失去其生命中枢的细胞核，

变成完全透明的角质，之后不着痕迹地脱落下来。皮肤上另有一个个的毛孔，每个毛孔内都有一个毛囊，负责生成头发或汗毛。毛囊旁边有一些分泌油脂的皮脂腺，和毛囊共用一个开口。



〔常见的皮肤问题〕

青春痘

当毛囊皮脂腺的共同出口角质脱落不顺利时，便会使皮脂腺分泌的油脂排不出去而堵塞住洞口，形成一个栓子，即俗称的“粉刺”。如果因为熬夜、压力大使肾上腺皮质激素上升，或生理期前后女性激素波动，刺激皮脂腺分泌旺盛时，痘痘更是如雨后春笋一般地出现。万一有细菌感染或是不当的挤压而发炎，变成又红又肿的脓疱，这时一定要尽快就医，否则想不留疤也难了！

改善方法

养成良好的生活习惯，去除各种刺激青春痘恶化的因素，对于大部分青春痘的患者颇有帮助。

1. **该睡就睡**：尽量不要熬夜，夜猫族即使每天睡足8个小时还是容易长痘痘。建议你若非为了考试或赶报告非争时间不可，尽量在12点以前上床，小睡到早上5点再来冲刺，一方面头脑较清晰，不论念书做事都事半功倍，而且不影响生理时钟，比较不会长痘痘。

2. **正确的洗脸**：青春期的朋友们由于皮脂腺分泌受性激素的影响而开始变旺盛，如果在鼻头开始冒油时不及时开始用洗面乳或香皂洗脸，往往会演变成严重的青春痘。建议选用中性或微酸性温和的洗面乳，先在手掌上搓出泡沫后，轻轻抹到容易长痘痘的部位，然后用冷水充分的冲洗干净。洗脸的次数以鼻子不出油而两颊不脱皮为准则，视个人的肤质而定。

3. **别过度保养**：有些人误以为用洗面乳洗完脸一定要立刻擦上乳液才不会长皱纹。其实油性的皮肤如果过度保

养反而是一种负担，容易塞住毛孔，导致青春痘。此时停用保养品才是釜底抽薪之道。如果洗完脸后感觉脸颊紧绷，应该先考虑换用温和一点的洗面乳或洗脸时脸颊少抹一点香皂，而不是立刻用乳液来保养。

4. **重点式化妆**：尽量不要化妆，若使用隔离霜加上厚厚的粉底盖住痘痘，反而更容易阻塞毛孔，如果不慎使用了过油的卸妆乳，清洁不易则情况更糟。建议非化妆不可的场合以淡妆为宜，且最好只上口红、画个眉毛、眼影，让自己显得有精神即可。

5. **别乱挤痘痘**：任意挤压青春痘有以下缺点：

- 清洁没做好时，反而增加细菌感染的机会。
- 未成熟的痘痘因为毛囊挤破，而刺激局部严重发炎。
- 若施力不平均使旁边的组织受损，常会留下更大的凹疤。

6. **尽量别晒太阳**：痘疤往往容易有色素沉淀，而日晒会让色素沉淀更严重。另外过度曝晒易造成角质层变厚，更容易阻塞毛孔。防晒的方式尽可能以“物理”防晒为主，如戴帽、打伞等。若要使用防晒油则必须慎选不油腻的产品，以免阻塞毛孔。

别再乱挤痘痘啦！

有些人的体质容易长深层的“暗疮”，若是自行挤压往往挤不出来，反而更红、更肿。这时最好的方式是请皮肤科医生处理，通常是在消毒完全的情形下加以引流，或局部注射类固醇，尽快消除红肿才不致留下疤痕。

7. **避免闷热不透气的的环境**：闷热不透气会使汗腺和皮脂腺的分泌旺盛而容易阻塞毛孔，例如，高温又狭小的厨房就是典型使痘痘恶化的环境。其他一些使局部皮肤透气性不佳的状况，如果刚好和痘痘好发的部位一致，则最好也能避免，

例如,下颚易长大脓疱者,应避免穿高领的衣服或戴全罩式安全帽;两颊易长痘痘的朋友,注意不要侧睡或趴睡,并应注意枕头的清洁;额头长特别多痘痘的人,除了经常洗头以外,最好不要留太厚重的刘海或使用发油。

8. 均衡的饮食:多吃富含可溶性纤维素的蔬菜水果,保持良好的排便习惯,有助于痘痘的控制。目前尚无直接的证据显示某些食物会导致青春痘恶化现象,但是一般的建议是避免油炸、高热量的食物。

饮食建议

就理论而言,多吃富含维生素A、β胡萝卜素、锌及泛酸(即维生素B₆)的食物可预防青春痘。

1. 维生素A:可以使角质脱落的速度正常化,有助于使阻塞的毛孔打开,因而可清除痘痘(如肝、蛋黄、牛奶、人造奶油、黄绿色蔬菜及水果、鱼肝油等)。

2. β胡萝卜素:在体内可转变成维生素A,而且它本身是很强的抗氧化剂,可以防止发炎和因感染产生的自由基进一步破坏组织。

3. 锌:可以帮助伤口愈合,有助减少疤痕(如牡蛎、果仁等)。

4. 泛酸:压力引起的痘痘,可考虑多补充泛酸,因为在长期压力大的情况下,会增加身体对泛酸的需求,而泛酸严重缺乏时可能会引起皮肤炎和长痘痘(肉类、鱼类、深绿色蔬菜类、麦芽、肝、糙米、蛋、牛奶等都富含泛酸)。

Tip

- 维生素A、β胡萝卜素及锌还有增强免疫力的功能,可使皮肤对细菌的抵抗力增加,减少局部因细菌感染而发炎的机会。
- 牛肉和猪肉虽然也富含锌,但其中含有大量的ω-6系列脂肪酸,有助长发炎之虞,在长痘痘期间还是少摄取为妙。

粗糙与暗沉

造成皮肤粗糙与暗沉的现象,原因如下。

一、表皮累积太多老化的角质

这是最常见的因素,因为老化的角质保水能力较差,外观上看起来干干粗粗的。而且如前面皮肤的结构所述,角质细胞内多少带有一些由黑色素细胞所产生的黑色素,堆积太多老化角质难免会使肤色加深,透明感不足而显得色泽暗沉。

◎改善方法

可使用含有去角质成分的保养品,如A酸、A醛、果酸、水杨酸等,加速角质细胞的新陈代谢,使老旧角质自然剥除,千万不要使用磨砂膏,因为施力不均不仅可能使部分表皮受损,而过度受物理刺激的皮肤角质反而可能增厚(如做粗工的人手上长茧一样的道理)。

二、血色不足

贫血或真皮内浅层的微血管不够丰富所致,天冷或紧张使周边血管收缩时则更明显。长期抽烟及各种慢性病如糖尿病、心血管疾病等也会使周边毛细血管循环不良,导致肤色偏黄。

◎改善方法

长期擦A酸保养品,可能使真皮层的血管增生,肤色较为红润。贫血的妇女可以多吃含铁、维生素B₁₂及叶酸等和造血有关的营养物质。中药的当归有补血的功效,银杏则可增加周边的血液循环,有助于红润皮肤。富含各种抗氧化剂的饮食可以缓和自由基对毛细血管的破坏,对抽烟者而言更是多多益善。

三、其他有色物质的沉积

摄取过多胡萝卜或木瓜的人，全身的角质层都会泛黄，尤其手掌和脚掌更为明显，因为这是角质最厚的部位。



◎改善方法

只要停吃这一类的食物一段时间即可恢复正常皮肤。如果连眼白都变黄的话，就要考虑是肝胆问题所引起的黄疸，应尽快找到肝胆科的医生进一步诊断和治疗。

Tip

- 长期肾衰竭的病人往往也会有全身皮肤变黑的情形。若有不明原因全身皮肤明显变黑，尤其掌纹颜色加深的情形，则要考虑肾上腺衰竭的Addison氏病，应找内分泌或新陈代谢科医生详细检查。

黑眼圈

造成黑眼圈的原因如下：

一、血管性因素

过敏性体质的人因为体质的关系，眼眶周围静脉血回流不良，局部皮肤血管循环中的血红蛋白含氧量不足而颜色偏蓝，因此使眼睛附近的颜色加深，如长期熬夜的人、异位性皮肤炎、过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎和气喘的患者都属这一类。



◎改善方法

注意睡眠质量，适当的眼部周围热敷、按摩可改善局部的静脉回流，局部使用维生素K及左旋维生素C等保养品强化血管。

二、发炎后的色素沉着

眼睛周围的皮肤长期慢性发炎后产生色素沉着，可能造成发炎的原因如下：

1. **过敏性的物质**：包括一些保养品(如面霜、眼霜、洗面乳甚至洗发精等)和非保养品(如手上的指甲油、手套的滑石粉、睫毛夹上的金属等)。
2. **刺激性的因素**：包括刺激性的药膏、保养品(如A酸、果酸等)，有些特别敏感的人可能只是因为眼部卸妆不当或过度摩擦引起的。因为眼皮是角质层最薄的部位，脸部其他部位可以忍受的刺激也可能引起眼睛周围轻微的发炎，刺激黑色素细胞制造更多黑色素而形成黑眼圈。

◎改善方法

去除所有发炎的原因，才能彻底解决问题。若想进一步淡化黑眼圈，一般淡斑美白的成分较具刺激性，并不适用。选择较为温和的抗氧化剂，如硫辛酸、酯化C等局部涂抹，一方面减缓发炎的程度，一方面有淡化黑色素的效果，是比较可行的办法。

三、遗传的因素

某些肤色较深的种族如西班牙裔、东南亚的人和原住民常有黑眼圈的特征。

◎饮食建议

1. **血管性因素**：针对血管的部分而言，维生素C(如柑橘类、番茄、柠檬等)及类黄酮化合物中的花青素和柑橘类黄酮都有强化微细血管的功效，对黑眼圈的患者可能也有帮助。

2. **发炎后的色素沉着**：补充月见草油可促进抑制发炎的前列腺素产生，各种抗氧化剂如类黄酮化合物(如红葡萄酒、洋葱、绿茶、柑橘等)、硒(如内脏、大蒜、鱼贝类)、维生素E(如麦芽、植物油、绿色蔬菜、全谷食品等)，以及维生素A、维生素B₆和锌等营养物质，则可以缓和皮肤发炎的状况。

皱纹

皱纹的产生，一部分和老化有关，另一部分则和脸部支配表情的浅层表情肌过度收缩有关。

一、老化因素

通常分为“自然老化”和“阳光老化”两种。自然老化使表皮均匀地变薄，真皮内胶原蛋白和各种基质流失而保水能力变差，皮脂腺等各种腺体功能衰退，整体而言皮肤变薄、变脆弱、变干燥、变松垮而有细纹。阳光老化则使表皮不规则地增厚，角质层堆积，造成皮肤表面的粗糙及暗沉，真皮层内的弹力纤维变性失去弹性，外观上形成粗糙而明显的深纹；并且色素分布不均而有晒斑，日久细胞开始不正常增生，出现一些良性的肿瘤如脂溢性角化症(即俗称的老人斑)和皮脂腺增生、前癌病灶(如日光角化症)，甚至恶性的基底细胞癌、棘状细胞癌等。阳光对老化的影响不仅深远，而且不断累积，任何人只要比较一下自己的脸皮和肚皮，便可以明显地看出日光的不良影响。

◎改善方法

1. **积极防晒**：擦防晒油、撑伞或戴帽等。
2. **涂抹A酸**：在皮肤上局部涂抹A酸，有助于抑制阳光老化的部分。
3. **涂抹抗氧化剂**：在皮肤上局部涂抹含脂化C、维生素E、硫辛酸、泛癸利酮、硒、碧萝芷等抗氧化剂成分的保养品，

进一步保护皮肤，阻止自由基的伤害。

4. **摄取富含抗氧化剂的食材**：不只保护皮肤，更能保护神经、血管及各种重要器官，由内而外对抗老化。

“自由基”是促使老化的主要推手！

目前一些抗老化的研究认为自由基是促使老化的主要推手，而日晒也是皮肤内自由基产生的主因。其他产生自由基的各种外在因素包括抽烟、空气污染、辐射、药物等，则不仅影响皮肤，也影响其他内脏机能的老化。

所谓的自由基，简单来说就是少了一个电子的氧分子。这些分子极为活跃、不稳定，为了要稳定下来，它们会从四周的其他分子偷走电子，造成更多的自由基出现。自由基会伤害细胞膜，影响整个细胞新陈代谢的功能，造成细胞衰败、脱水、死亡等现象。细胞膜瓦解时所产生的花生四烯酸(arachidonic acid)则是各种发炎因子的前身，会进一步引起胶原蛋白破坏而造成皱纹。自由基本身也会破坏胶原蛋白，使它们彼此链接在一起而失去原有的柔软和弹性。

◎饮食建议

1. **富含抗氧化剂的饮食**：常见的抗氧化剂包括硫辛酸、β胡萝卜素及各种类胡萝卜素、黄酮类化合物、硒、维生素C、E及泛癸利酮。
2. **应避免食用加工的或简单的糖类食物**：因为吃下的糖类分解后，血糖会很快升高，而导致血中胰岛素上升太快，促进发炎和老化的现象。所以建议少量多餐，避免暴饮暴食。
3. **适量的动物性蛋白质**：可修复身体组织和对抗外来的感染，良好的动物性蛋白质来源包括鱼、海鲜、家禽等，素食者可以蛋白、牛奶、奶油和奶酪来补充。

◎可怕的紫外线!

阳光对皮肤的伤害主要来自于其中的紫外线。紫外线依照其波长由长至短共分成UVA(320~400nm)、UVB(280~320nm)和UVC(200~280nm)三种。波长愈短穿透力愈差。UVC波长很短,穿透力太差,在大气的臭氧层中几乎都被吸收掉了。因此和我们大家息息相关的只有UVA(俗称长波紫外线)和UVB(俗称短波紫外线)两种。

UVB穿透力较差,影响主要在表皮,因为能量大,容易引起皮肤发红、水泡、脱皮等晒伤反应,并且会刺激黑色素细胞制造更多黑色素,约在晒后2~3天内皮肤开始有明显的变黑。长时间照射UVB容易引起皮肤癌。UVA虽不像UVB一样引起晒伤,但其波长较长,可穿透较深,影响到真皮中胶原蛋白及弹力纤维的变性及破坏,而造成皮肤松弛、产生皱纹。此外UVA可以使表皮内已有、原本无色的黑色素前质快速氧化成黑色素,于晒后数小时内即可见肤色变黑。而且UVA可以穿透厚厚的云层和玻璃,因此,即使是阴天出门或是平日开车时也要注意防晒。

◎防晒油的选择重点

1. 选择可防护全波段紫外线的防晒产品。
2. 针对个人肤质(干性、中性或油性)选择适合的产品。
3. 选择SPF至少15以上,并且清楚标示可防UVA的产品。

◎常见的错误防晒观念

1. **阴天不必防晒:** 阴天云层虽厚, UVA仍是无所不在的。阴天大家没有警觉性,反而不知不觉晒了过多的紫外线;你若觉得阴天撑伞很奇怪的话,一定要记得擦可防UVA的防晒油。
2. **防晒品只能用来擦脸:** 平时很少晒太阳的部位更容易晒伤。例如,平日包得像粽子的上班族,假日改穿细肩带上衣、短裤去郊游,若不在肩膀、上背、腿部擦防晒油,不

需1个小时皮肤就变红了,你可不想连脖子上都长满雀斑吧?

3. **一天只擦一次防晒油就够了:** 不论系数再高的防晒品,其效果都会因为流汗、出油等状况而逐渐流失。化过妆的人都知道不管再好的化妆品,经过数个小时一定会有“脱妆”的现象而必须补妆;同样的道理,至少每3~4个小时补擦一次防晒油是必要的。若使用的是系数较低的防晒油,出门在外甚至应该每两小时补擦一次。建议有化妆习惯者,可选用具有防晒效果的粉底或蜜粉,补妆的同时也补了防晒。

什么是防晒系数?

防晒系数(sun protection factor)是防晒品针对UVB的防护指标。例如,某甲背上的皮肤在一定强度的UVB下曝晒10分钟会有发红反应,则擦上SPF8的防晒品之后,在同样的UVB照射下则需要80分钟才会发红,也就是说,这个防晒品阻隔了7/8的UVB,只有1/8的UVB进入皮肤内。所以可以发现不管系数再高的防晒油,都不能完全阻绝UVB,仍有一部分(1/SPF)的UVB会影响到皮肤。至于对UVA的防护力,防晒品会以PA来标示,“+”号愈多表示防护力愈强。然而一些防晒的化学成分中,除了氧化锌以外,大部分的化学成分并无法阻隔全波长的UVA(即波长320~400nm)。奉劝想要美白或不想提早老化的人,防晒的基本配备如宽边帽、洋伞等还是要随身携带哦!



二、和表情肌有关的皱纹

只在我们做出一些表情时才出现的皱纹，统称为“动态纹”，如眉头的皱眉纹、额头的抬头纹、眼角的鱼尾纹等。动态纹的严重度和我们平时常做的表情有关。某些职业如教师因为必须常做夸张的表情来吸引同学的注意，往往很早便出现动态纹。

注射肉毒杆菌素可能的不良反应？

注射肉毒杆菌素的不良反应和注射的剂量与部位有很大的关系。剂量上，做脸部表情肌注射的剂量都相当的低。以鱼尾纹为例，约需24~40单位；相较于脑性麻痹的小朋友常需要注射500单位以上，只有不到1/10的药量，可说是相当安全。较常见的不良反应和注射本身有关，就是一般注射后可能都有的现象，如注射部位有轻微的肿胀、疼痛或不慎扎到小血管有淤青等，少数病人在注射后可能有头痛的问题，原因不明。

局部的肿胀、疼痛多半在注射后数小时至两天内即消失，淤血和头痛则可能较持久，约两周左右。比较不常见但更困扰病人的不良反应，则视注射的部位不同，可能有复视(因为药剂扩散影响到眼球转动的小肌肉，使两眼不能协同运作而看到两个影像)、眉形不对称、挑眉、眼睛张不大等情形。复视可能在1~2个月之内自行恢复，眉形的问题医生可以在不同部位再补注射小剂量肉毒杆菌素来修正，而眼睛张不大的问题就只好等4~6个月药效消失时才会恢复了。

◎改善方法

1. 注射肉毒杆菌素或手术：针对局部的肌肉注射肉毒杆菌素，可使该处的肌肉放松不再收缩，效果约可持续4~6个月。当合并有皮肤老化的现象时，甚至在不做表情时仍可以看到明显的皱纹，此时可能须搭配果酸换肤、A酸、冷触激光、左旋维生素C或胎盘素等方法才能见效。
2. 改变睡姿：皱眉纹有时会有一侧明显比另一侧深的情形，可能与患者侧睡的习惯有关。例如，习惯右侧睡者往往右侧的皱眉较为明显，特称为“睡纹”。及早改变睡眠可预防睡纹产生。

黑斑

脸上常见的斑，各有不同的成因及特征，大致可分为表皮斑和真皮斑两种。肝斑和痘斑较为特殊，在这里也会分别陈述。

一、表皮斑

雀斑、晒斑、老人斑等属于此类，日光在这些斑的成因上都扮演着重要的角色。由于表皮斑的色素都位于表皮内，用一些去角质的产品如A酸(或其衍生物A醇、A醛)、果酸、水杨酸等，可因为加速移除表皮中的黑色素而有轻微的淡斑效果；搭配其他抑制黑色素生成的成分，如对苯二酚、甘草萃取物、熊果素、杜鹃花酸、曲酸，或是以左旋维生素C将黑色素还原成无色的黑色素前质，则淡斑的效果更好。表皮斑一般对激光的反应也相当好，没耐心擦药的人可以考虑激光。表皮斑治疗后的效果虽然不错，但是很容易受到日晒的刺激而愈来愈多。对表皮斑来说，防晒绝对是对美白最重要的一环。