

愛護您的肌膚

Care of Your Skin

不知您是否觸摸過嬰兒的肌膚，它是如此的光滑和柔軟。您也希望一直擁有這樣的肌膚嗎？隨著年齡的增長，皮膚會失去大量的皮下脂肪，皮膚變薄、乾燥和缺乏彈性，同時導致皮膚鬆弛和皺紋的出現。由於皮膚在人的一生當中會不斷的變化，欲永保青春健康的肌膚，每天必須進行適當的肌膚護理。

皮膚的結構

作為人體最大的器官，皮膚可分為3層。其外層可防止異物進入人體，同時含有製造肌膚黑色素的細胞。皮膚的中層由膠原蛋白和彈性蛋白（具有構造和支撐功能）組成，同時含有汗腺、脂腺、毛囊、血管和神經。皮膚的底層主要由脂肪構成，有助於保護人體免受寒冷和熱浪的入侵。除了抵抗有害物質（例如細菌和紫外線）的侵害之外，皮膚還具有調節體溫、感知傷痛和舒適的功能。

皮膚基本護理

1. 防止過度日曬

太陽紫外線會導致肌膚的過早老化，同時增加皮膚癌的發病率。皮膚白皙的人士更容易曬傷和受太陽光線的影響。18歲前，過度的日曬會給皮膚帶來莫大的傷害。因而，請給您的孩子做好充足的防曬措施。請記住，鼻子、耳朵、面頰和肩膀等部位非常容易曬傷；有些藥物治療會增加肌膚對太陽光的敏感性。如需在強烈日光下停留較長的時間，請事先徵求醫生的意見。

如何保護您的肌膚：

- 太陽光最強烈的時候（上午十時至下午四時），應盡量避免室外活動。
- 外出30分鐘前，應擦足夠的防曬霜，並且每2小時補擦一次，特別是游泳、大量出汗之後。即使是多雲或多霧天氣，也需塗抹防曬霜。請記住，紫外線可透過水面、沙子、冰塊、雪地和水泥進行反射。
- 請選擇防曬指數（SPF）為15或更高的、同時可阻擋UVA和UVB（紫外線）的防曬產品。在游泳、流汗期間，具有防水功能的防曬霜可提供更長時間的功效。
- 佩戴太陽眼鏡有助於保護眼睛以及眼睛周圍的脆嫩肌膚。
- 穿戴長袖的襯衫、長褲和寬邊帽子。
- 避免室內照紫外線燈。

如何減緩暴曬後出現的疼痛和不適：

- 涼水淋浴或浴缸浴。
- 擦蘆薈護膚液、潤膚霜、或1%氫化可的松膏（1% hydrocortisone cream）。

2. 戒煙

吸煙會降低肌膚的血液流動，加快自然老化的過程，同時導致皺紋的出現。

3. 經常溫和地清潔肌膚

- 用溫水（非熱水）淋浴或泡浴，時間不得太長，以便減少肌膚天然油脂的損失。
- 應使用溫和的香皂或清潔劑。避免使用除臭、抗菌或芳香肥皂，因為它們可能會刺激皮膚或導致肌膚的乾燥。
- 應使用棉質毛巾或柔軟的洗浴海綿。切勿用力地擦洗，否則會刺激皮膚。
- 睡覺前應卸妝。

4. 充分的潤膚

潔膚或剃鬚後，立即用不含香精的潤膚產品滋潤肌膚。如果您的皮膚非常乾燥，可採用潤滑霜或油劑，代替潤膚液。

- 應避免穿戴用羊毛或人造纖維製作的衣服。
- 避免容易刺激肌膚的香水、化妝品或首飾。
- 使用含有1%氫化可的松膏 (1% hydrocortisone cream) 或服用一片抗過敏藥 (anti-histamine)，有助於緩解嚴重的瘙癢症。切勿抓撓！持續的抓撓會使瘙癢症惡化，還可能會抓破皮膚及導致皮膚感染。

5. 每月一次檢查您的肌膚

請檢查您的身體（前後）及臉部，尋找皮膚癌的跡象。如果您發現如下可疑情況，應立即看醫生：

- 出現新的或不尋常的腫塊；
- 黑痣的顏色、大小或形狀發生變化
- 傷口長期不愈合

皮膚小問題和自我護理竅門

1. 乾燥、痕癢的肌膚

原因：

- 溫度過高或過低，同時濕度較低；
- 長時間地在有空調（冷暖氣）或中央暖氣的室內；
- 經常的淋浴、泡浴或游泳；
- 經常地接觸到強力鹼性肥皂、清潔劑或其他化學物品。

自我護理竅門：

- 飲足夠的水，保持身體水分充足。
- 使用增濕器。
- 沐浴的時間應限制在15分鐘內並使用冷水。
- 洗碟子或使用清潔劑的時候，應佩戴手套。
- 應使用溫和的、不含染料或香精的肥皂和洗衣劑。
- 應經常塗擦潤膚霜或護膚液，特別是洗手、沐浴或剃鬚之後。

2. 暗瘡和毛孔堵塞

原因：

- 過度的油脂分泌和死皮細胞的脫落會導致毛囊的堵塞；
- 身體荷爾蒙分泌的變化

自我護理竅門：

- 用溫水和溫和的清潔劑洗臉，每天兩次。切勿用力擦洗。
- 使用去暗瘡乳液，以減少油脂分泌和抑制細菌繁殖。
- 保持頭髮乾淨並不讓頭髮遮蓋臉部。
- 選擇不會堵塞毛孔的護膚品或化妝品。
- 切勿擠壓或擠破暗瘡！否則會導致皮膚感染或疤痕的出現。

雖然我們無法阻擋皮膚自然老化的過程，然而，我們仍可以通過某些方法改善和維持皮膚的健康狀況。如果您關注自己的皮膚狀況或者您患有皮膚的問題，請諮詢您的醫生或皮膚專科醫生。如想了解更多有關健康的資訊，使您青春常駐，請參閱華人社區健康資源中心的雙語網站：

www.cchrchealth.org