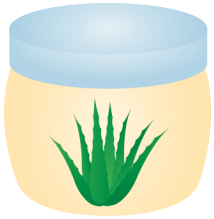


爱护您的肌肤

Care of Your Skin



不知您是否触摸过婴儿的肌肤，它是如此的光滑和柔软。您也希望一直拥有这样的肌肤吗？随著年龄的增长，皮肤会失去大量的皮下脂肪，皮肤变薄、乾燥和缺乏弹性，同时导致皮肤松弛

和皱纹的出现。由於皮肤在人的一生当中会不断的变化，欲永保青春健康的肌肤，每天必须进行适当的肌肤护理。

皮肤的结构

作为人体最大的器官，皮肤可分为3层。其外层可防止异物进入人体，同时含有製造肌肤黑色素的细胞。皮肤的中层由胶原蛋白和弹性蛋白（具有构造和支撑功能）组成，同时含有汗腺、脂腺、毛囊、血管和神经。皮肤的底层主要由脂肪构成，有助於保护人体免受寒冷和热浪的入侵。除了抵抗有害物质（例如细菌和紫外线）的侵害之外，皮肤还具有调节体温、感知伤痛和舒适的功能。

皮肤基本护理

1. 防止过度日晒

太阳紫外线会导致肌肤的过早老化，同时增加皮肤癌的发病率。皮肤白皙的人士更容易晒伤和受太阳光线的影响。18岁前，过度的日晒会给皮肤带来莫大的伤害。因而，请给您的孩子做好充足的防晒措施。请记住，鼻子、耳朵、面颊和肩膀等部位非常容易晒伤；有些药物治疗会增加肌肤对太阳光的敏感性。如需在强烈日光下停留较长的时间，请事先徵求医生的意见。

如何保护您的肌肤：

- 太阳光最强烈的时候（上午十时至下午四时），应儘量避免室外活动。
- 外出30分钟前，应擦足够的防晒霜，并且每2小时补擦一次，特别是游泳、大量出汗之後。即使是多云或多雾天气，也需塗抹防晒霜。请记住，紫外线可透过水面、沙子、冰块、雪地和水泥进行反射。
- 请选择防晒指数（SPF）为15或更高的、同时可阻挡UVA和UVB（紫外线）的防晒产品。在游泳、流汗期间，具有防水功能的防晒霜可提供更长时间的功效。
- 佩戴太阳眼镜有助於保护眼睛以及眼睛周围的脆嫩肌肤。
- 穿戴长袖的衬衫、长裤和宽边帽子。
- 避免室内照紫外线灯。

如何减缓暴晒後出现的疼痛和不适：

- 凉水淋浴或浴缸浴。
- 擦芦荟护肤液、润肤霜、或1%氢化可的松膏（1% hydrocortisone cream）。

2. 戒烟

吸烟会降低肌肤的血液流动，加快自然老化的过程，同时导致皱纹的出现。

3. 经常温和地清洁肌肤

- 用温水（非热水）淋浴或泡浴，时间不得太长，以便减少肌肤天然油脂的损失。

- 应使用温和的香皂或清洁剂。避免使用除臭、抗菌或芳香肥皂，因为它们可能会刺激皮肤或导致肌肤的乾燥。
- 应使用棉质毛巾或柔软的洗浴海绵。切勿用力地擦洗，否则会刺激皮肤。
- 睡觉前应卸妆。

4. 充分的润肤

洁肤或剃鬚後，立即用不含香精的润肤产品滋润肌肤。如果您的皮肤非常乾燥，可采用润滑霜或油剂，代替润肤液。

5. 每月一次检查您的肌肤

请检查您的身体（前後）及脸部，寻找皮肤癌的迹象。如果您发现如下可疑情况，应立即看医生：

- 出现新的或不寻常的肿块；
- 黑痣的颜色、大小或形状发生变化
- 伤口长期不愈合

皮肤小问题和自我护理窍门

1. 乾燥、痕癢的肌肤

原因：

- 温度过高或过低，同时湿度较低；
- 长时间地在有空调（冷暖气）或中央暖气的室内；
- 经常的淋浴、泡浴或游泳；
- 经常地接触到强力碱性肥皂、清洁剂或其他化学物品。

自我护理窍门：

- 饮足够的水，保持身体水分充足。
- 使用增湿器。
- 沐浴的时间应限制在 15 分钟内并使用冷水。
- 洗碟子或使用清洁剂的时候，应佩戴手套。

- 应使用温和的、不含染料或香精的肥皂和洗衣剂。
- 应经常塗擦润肤霜或护肤液，特别是洗手、沐浴或剃鬚之後。
- 应避免穿戴用羊毛或人造纤维製作的衣服。
- 避免容易刺激肌肤的香水、化妆品或首饰。
- 使用含有 1% 氢化可的松膏（1% hydrocortisone cream）或服用一片抗过敏药（anti-histamine），有助於缓解严重的瘙癢症。切勿抓挠！持续的抓挠会使瘙癢症恶化，还可能会抓破皮肤及导致皮肤感染。

2. 暗疮和毛孔堵塞

原因：

- 过度的油脂分泌和死皮细胞的脱落会导致毛囊的堵塞；
- 身体荷尔蒙分泌的变化

自我护理窍门：

- 用温水和温和的清洁剂洗脸，每天两次。切勿用力擦洗。
- 使用去暗疮乳液，以减少油脂分泌和抑制细菌繁殖。
- 保持头髮乾净并不让头髮遮盖脸部。
- 选择不会堵塞毛孔的护肤品或化妆品。
- 切勿挤压或挤破暗疮！否则会导致皮肤感染或疤痕的出现。

虽然我们无法阻挡皮肤自然老化的过程，然而，我们仍可以通过某些方法改善和维持皮肤的健康状况。如果您关注自己的皮肤状况或者您患有皮肤的问题，请咨询您的医生或皮肤专科医生。如想了解更多有关健康的资讯，使您青春常驻，请参阅华人社区健康资源中心的双语网站：

www.cchrhealth.org