



向皺紋說再見

／王健

平常注意皮膚保養，就不易產生皺紋。

女人除了身材之外，大概最重視的就是臉部了。我們評斷一個人的年齡、健康、做事能力、甚至性的吸引力，通常都以臉部做標準。所以臉部有了皺紋，可能帶給人們一種焦慮。產生皺紋的原因，計有老化、遺傳、日光、運動、飲食等五個因素。除了遺傳，其他四種因素都可以用人為的方法加以控制。

老化

大部份的人在三十歲左右，眼角處都略有斜紋或額頭出

現橫紋。就像皮手套，經常彎摺處會出現紋路，同樣的，臉部也會因不斷的表情變化而形成皺紋。四十歲左右，臉部的皺紋會稍加擴大，從鼻子到嘴角或眉宇間都會有皺紋。

五十歲左右，這些皺紋更深了，臉頰和脖子的皮膚開始鬆弛，下顎下垂。六十歲左右，眼睛四角的肌肉退化，皮下脂肪積存起來，在眼部下面形成袋狀。七十歲左右，臉部四處都是皺紋，皮膚的紋更形粗糙，色素更深，老人斑也出現了。

這些臉部的變化是由於皮膚內層真皮的損壞。真皮的組織包括：水、脂肪和星狀的細胞。星狀細胞能製造纖維，其中有二種最重要的纖維是膠原質和彈力素。在皮膚伸展出笑容或愁眉之後，使皮膚能夠恢復原樣的的就是靠這兩種纖維的作用。

當我們年紀愈大，膠原質所含的水分和脂肪會日益減少，因此皮膚無法再像往日一般的堅實和豐滿。製造油脂的細胞也減少了產量，皮膚越變越乾，細胞的再生率也日益降低

，尤其是女人過了更年期，新的細胞不再生長，而舊的細胞留在皮膚表層。異狀細胞生產纖維的數量越來越少，於是皮膚變得沒有彈性，皮膚的底層毛細管萎縮，皮膚也越不能吸收氧分和營養了。這些就是皮膚會隨著年紀而老化的原因。

但是，平常若能注意皮膚的保養，有良好的衛生習慣，即使外出旅行時也能記住清潔和滋養皮膚，以及定期的做臉部按摩，通常一個月一次是最理想的，那麼相信你會有一張比實際年齡還要年輕的臉部。

遺傳

通常較黑、較厚、較油的皮膚少有皺紋，因為外層的黑色素和油質可以保護膠原質免受陽光之害，白皙或乾性皮膚者則較容易產生皺紋。假使妳

有良好的骨骼組織，皮膚老化的情形可能較好些。譬如高聳的臉頰、前額及下巴，能在有強烈陽光時抵擋一些光線，而減少臉部受到傷害。下巴與脖子成直角的人，比那些下巴與脖子成曲線的人較不易有下垂的老化現象。

日光

陽光對皮膚是有害的。當妳外出時，最好能撐把傘或戴頂帽子。如果需要戶外運動時，夏天頭戴帽子，冬天則戴面罩以防強風與寒風。

運動

運動能使血液流暢，臉部的皮膚也能因血液循環而獲得充足的氧分。根據研究發現，運動者比久坐不動的人身較厚實、強壯而具彈性的皮膚。彈

性佳的皮膚能使伸張的皮膚回復到原來的形狀。真皮的細胞也會因運動而更為活躍。因此，運動對皮膚是有益的。

飲食

有良好的營養，才有健康的皮膚，營養能減少皮膚粗糙、乾燥、脫皮。而維他命的缺乏會引多種皮膚的毛病。像綜合維他命B的缺乏會導致鱗癬，特別是在鼻子和嘴角附近。鋅的缺乏也會產生同樣的情形。鋅和維他命C對膠原質是相當重要的。綜合維他命A可用來治療皮膚粗糙、面皰以及皺紋，它能增加細胞的再生率，強化細胞的生長，刺激細胞和膠原質的形成，因此維他命A對皮膚細胞特別重要。同時維他命A、C、E能減少太陽對皮膚的傷害。



工商服務

國際

由全國金商標推展委員會所舉辦的「第七屆金字招牌廠商獎」頒獎典禮，於7月25日下午2時30分假中央日報大禮堂舉行。為提升「優良品質、富國裕民」的產品體系，造福消費大眾而樹立起良好之規模。

本次在得獎的120名廠家中，國際技術社股份有限公司能在各行業及其他農藥製造商中脫穎而出，足以表現出該公司雄厚之實力與深受大眾之認同。

由蔡總經理當選農藥肥料公會理事長到本次榮膺金字招牌之殊榮，深信該公司必能再創另一番新風貌！（林嵩展）

德城

從事國內歐、非進口肥料業務的德城行股份有限公司，為因應其業務擴充之需要，於8月1日起由原北市新生北路之處所喬遷到台北市復興北路172號5F。世統兄弟大廈。

負責人鄧先生期盼全省農友及消費者繼續給予本公司愛顧及支持。（林嵩展）