

殘害皮膚的元凶

遷居、睡眠、冷氣、菸酒、咖啡

／蘇虹仰

皮膚包裹在人體表面的最外層，能直接反映出一個人的生活情況，注重外在美的人豈可不注意維護這層包裝？如此，適度的飲食、充分的睡眠以及輕鬆的心情，就該列為美麗的第一課。

生活驟變影響皮膚

有人說皮膚是健康的鏡子，每一個人都有他自己習慣的生活方式，如果生活突然發生重大變化，身體當然不能適應。例如，從小到大每天都吃三餐，突然減少為兩餐；或者睡眠時間從原來的每天睡八小時減為六小時；或者由城市遷居鄉下；或到國外旅行等外在的改變使身體受到的影響，以皮膚的反映最為明顯。

林琳從一本美容雜誌上讀到「自然食物可以健康身體美化肌膚」的報導，她立刻起而效尤，每日三餐均食糙米、蔬菜，摒棄魚肉，一個月之後，就因體力衰弱而就醫。事實上，自然食物的確有益健康，但是，驟然改

變飲食習慣，使身體突然失去大量的營養補給，體重大幅度降低，食慾減低，整日頭昏目眩，沒有精神。更可怕的是皮膚失去光澤，變得粗糙而鬆弛。在醫生建議之下，林琳恢復過去的飲食，但是酌量搭配自然食物，以漸進的方式來變更，就會好得多了。

遷居造成面皰黑斑

睡眠不足與精神緊張對皮膚有很大的威脅。麗梅因為喜愛郊區的幽靜而遷居天母，由於新居距離上班地點較遠，早上六點多就必須出門趕搭公車，回到家裏已是七、八點了。忙完一些家務事之後，只剩下五、六個鐘頭的睡眠時間，麗梅又喜歡在車上看書，造成眼睛疲勞。不到一個月的功夫，麗梅的臉上就長滿了面皰，真不知如何是好。

職業婦女通常因為工作又兼做家務，勞心勞力，往往會失眠、緊張，再加上風吹日曬，皮膚很容易長出黑

斑、面皰。改善之道是儘量睡足八小時，多休息，同時避免使皮膚曝曬於烈日之下。

攝取足量維他命

其實，只要飲食適度，在食物中便已包含了充份的維他命，維他命是一種酵素，其作用在幫助食物合成或分解為身體所需的物質，如果攝取量過多，可能隨著汗、尿、糞便排出體外，但也很可能使肝臟或腎臟的負擔太重，造成某些副作用，反而破壞健康。所以，最好還是在醫師指示下服用維他命丸。

控制菸酒咖啡

刺激性的嗜好品乃是皮膚的大敵，例如：

香菸：吸煙過多會使皮脂線肥大，油脂堵塞毛孔，臉部皮膚特別容易粗糙。自嘴巴噴出來的煙容易刺激皮膚，長出面皰，並使皮膚變黑。

酒：酒精會奪去皮膚中

的水分使皮膚變為粗糙。長年飲酒者，肝機能衰退，臉上易生黑斑。酒後嘔吐，皮膚水分減少，翌日臉部即呈現乾燥黑黃。

咖啡：因為有利尿作用，所以會使皮膚的水分減少，粗糙乾裂，如果一定要喝咖啡，應搭配開水一起喝。而且咖啡也容易造成便秘，青春痘、面皰等。

辛香料：辣椒、胡椒粉雖能增進食慾，但如攝取過量，易使口腔、食道、胃粘膜乾燥，吃辣椒後易出汗，皮膚因此乾燥。

冷氣室內注意保溫

夏季裡到處冷氣開放，除了降低溫度之外尚有除濕作用，尤其是地上三十公分左右的高度最冷最乾燥，所以腿部皮膚常因乾燥而龜裂，臉上也容易長出皺紋。很多在辦公室待久的職業婦女，即使在夏天，嘴唇也像冬天一樣乾裂。

此外，由戶外強烈的日光下立刻走進冷氣很強的房間，激烈的溫度改變對皮膚的傷害最大。最好是先不要開冷氣，或是將冷氣調至最弱，適應一陣子之後再調低溫度。經常在冷氣室內工作的人最好穿長袖衣服，而且要穿著褲襪。

皮膚異常的處理

皮膚一旦發生異常狀況，當然要儘快就醫診治，同時注意以下幾點：

1. 醫生吩咐要忌口的食物務必要遵守。

2. 早餐一定要吃，晚餐的熱量宜減少，就寢前三小時內不宜進食。

3. 過冷或過熱的食物對皮膚均有害處，儘量避免。

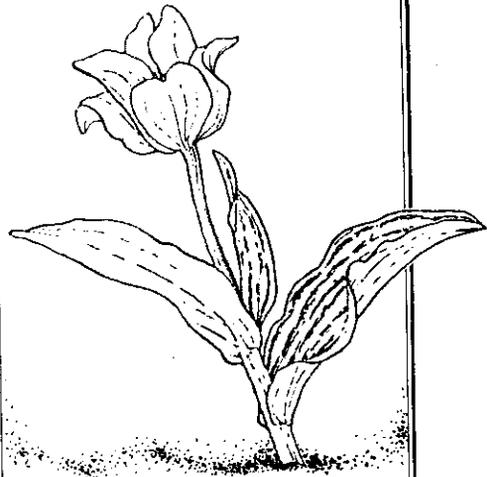
4. 動物性脂肪，鹽分的攝取應有限度，儘量多補充水分，戒食辛香料。

5. 理想的菜單是口味淡、調味少的食物，蔬果可以多吃，避免油膩的食物。

因皮膚奇癢難當，無法入睡而導致睡眠不足時，醫生通常會開止癢劑與鎮劑或安眠藥一起使用；如果因睡眠不足皮膚變粗糙時，應立刻充分休息，獲得適當的睡眠。

皮膚癢或疼痛時最好找皮膚科醫生診治，切勿隨便塗藥，使病情更惡化。皮膚出現異常狀況時最好不要入浴，實在不得已時，也以溫水慢慢的清洗，勿用肥皂與毛巾，浴畢用乾而軟的毛巾輕輕吸乾水分。

羨慕別人的皮膚漂亮，還不如自己多注意一下日常的生活習慣，只要在許多小地方留點神，就能自然美麗。



櫥窗廣告

費用少，效果好！

每單位5×5cm，收費1,500元
每單位5×10cm，收費2,500元

歡迎多加利用

吉地廉售

1. 埔里近郊山坡地12公頃。
2. 坡度平坦，平均坡度5°內。
3. 大格局之風水，龍脈優美。
4. 四面可遠眺千里，景色絕佳。
5. 內種橄欖、高山烏龍茶、甜柿、楊梅、栗子、枇杷各種水果。
6. 非自耕農亦可過戶。

電話：(049)996089 古小姐洽

有機肥料廠

(純天然有機肥料非雞糞)

駐區業務代表

大專或高農、土壤、農化、園藝、植病等系，役畢、具駕照有實務銷售客戶群者佳

徵求

歡迎索取目錄 立即函行

本公司業績 薪資獎金制，有意向高薪挑戰者請加入本公司行列，請於10內備歷、照、傳真、台、中、縣、梧、棲、鎮、鹽、港、路、3、段、828、巷、39、號、人、事、室