

# 黑斑的成因與消除方法

文 / 鄭偉

**黑**斑包括肝斑與女子顏面黑皮症兩種。這兩種都是黑色素沈著在皮膚上所造成的，但其原因和出現情形卻不相同。通常，接觸陽光的皮膚會變成褐色，這是黑色素要保護皮膚而產生的作用。年輕而健康的皮膚，晒過太陽不久以後，黑色素就會因為女性荷爾蒙的失常而不易消失，這就是典型的肝斑。肝斑的「肝」字，意指呈肝臟之顏色，與肝病並不相干。

## 黑斑產生的原因

肝斑的出現方式並不太規則，以在額頭、眼圈、頰骨等處，左右對稱地產生為其特點，但是它不痛也不癢。

肝斑的發生，有下列幾種原因：

一、比較起來，亞洲人的體質在二十五之後，容易產生肝斑等黑斑，尤以更年期女性為最。

二、孕婦之中，約有80%的人會出現黑斑，原因是懷孕後，卵胞荷爾蒙積在體內，結果就製造出黑色素。懷孕後，乳頭較黑也是這種作用的緣故。這和晒了太陽的皮膚，為要加強抵抗力而變成黑褐色一樣，乃是為配合生產後的授乳，必須強化乳頭的皮膚。懷孕所造成的黑斑，大多在分娩後1~2個月即可消失。

三、24~25歲以後的女性，在登山、游泳、滑雪時受到強烈紫外線，也會產生黑斑。

現代人到海邊戲水，都會在身上塗抹防晒油來預防紫外線，但是到高地郊遊時，常因氣溫涼爽宜人而忽略了強烈的紫外線，這一點多注意才好。

四、精神上的壓力或打擊，有時也會造成臉上的黑斑。

為無謂的瑣事而悶悶不樂，不僅會產生種種黑斑，甚至皮膚的光澤和彈性都會喪失殆盡，所以一定要保持心情的愉快。

五、含於紅茶、綠茶、咖啡中的咖啡因，也會形成黑斑。因為咖啡因能使沈入皮膚處的黑色素浮起。

## 肝斑的預防與治療

既然25歲以後的人，體質上易生肝斑，那麼便不要學洋人常作日光浴，因為黃、白種人的體質原本已是不同，再就地理而論，也是西方各國緯度高於亞洲地帶，而且日光比較微弱。

懷孕導致的黑斑會自然的消失，因此用不著擔憂。過份介意黑斑，心情的影響反而會使斑點不易消失。另外，服用調經的荷爾蒙或避孕丸，也

→ 有和懷孕時相同的作用。

日光中的紫外線是製造黑斑的主因，而日光中還有長短波長，如果接觸到長達360~400公厘波長的紫外線，就會晒黑；倘若受到290~320公厘短波的紫外線作用，就會晒紅。

要避免短波紫外線，可透過玻璃接受陽光，或在身上持些防晒油。但是，把皮膚晒得黑黑的長波紫外線，可就很難預防了，除非在臉上厚厚的塗一層粉，用另一張人工皮膚蒙在面上。實際上，卻不可能以此模樣上山或下海，所以只有儘量避免不讓素淨面孔去晒太陽了。

倘若非化妝不可，那麼使用含有紫外線吸收劑的防晒面霜或水粉餅，也有相當的功效。

精神壓力所引起的黑斑，先決條件就是消除精神的壓力，有時候用鎮靜劑也可收效。此外，自己做做自律訓練也很好。

有時候，使用暫時掩飾黑斑、雀斑的化妝品，也可消除心理上的自卑感。

早晨只喝一杯咖啡就去上班，對美容是不大利的。不過，咖啡因卻有幫助頭腦靈活的效用，也不是完全的有害無益。像不太濃的咖啡，對皮膚的害處就很少。

如果爲了避免黑色素的產生而攝取維他命C，那1天至少需要1千毫克，這個份量相當於50個檸檬。倘若只爲了維持健康，至多5~6毫克就夠了，這些份量從普通三餐即可獲得，但至

多達1千毫克的需要量，便非服用維他命C劑不可。

維他命C是不可能透過皮膚被吸收的，所以檸檬片敷面並無功效。若把檸檬汁塗在臉上直接日晒，含在檸檬內的感光物質反而更促使黑斑的產生。

## 女性顏面黑皮症

所謂女性顏面黑皮症，是臉下產生黑褐色或淺青紫色的斑點，因黑色素遍佈於真皮上層，較肝斑更難醫治。一般醫界認爲，可能是神經或荷爾蒙失常的關係。黑皮症的患者，通常不是皮膚發紅便是搔癢。若塗用化妝品之後，會覺得顏面發燙，應該立即停止使用。

總而言之，無論黑斑、雀斑，直接原因都是黑色素引起的色素斑，但雀斑有時卻能變成魅力重點，算是有利的皮膚病。

易生雀斑的體質是屬於遺傳性的，在經常接觸陽光之後，才慢慢的顯現出來。父母如有雀斑，無可避免地，必然傳給子女，倘雙親之中的一方有雀斑，則有1/4的子女會繼承遺傳。

從純醫學觀點來說，雀斑是遺傳的產物，而無法治療，但皮膚科的醫生，大多會用維他命C之類的還元脫色劑，來替患者減緩其生長。這時候，如不盡量預防其復發，費時幾個月抑制的雀斑，很可能晒一1天太陽就全功盡棄，而重新佈滿臉上。