

# 皮膚與季節

陽明醫院 皮膚科 黃美月

冬天攝食的食品偏重酸性，維他命C量也不足，再加上皮脂腺分泌的減少，對皮膚易造成過敏的不良影響。



四季的變化，主要是隨日光量的強弱而引起的氣溫變化，或濕度、風等的因素而演變的。而皮膚直接曝曬於外界，為了因應季節的變化，皮膚也要有相當的變化。因此，先對皮膚與季節變化有相當的了解，才可按季節對皮膚作正確適當的保養。

熱作用的紅外線。這些光線從春天至夏天逐漸的增加，這段時期是一年當中最能使皮膚美麗的季節，這是由於光線的有效刺激，能促進體內或皮膚的機能，帶來肌膚的潤澤。

然而，另一方面由光線過敏，所引起的皮膚病，或者惡化的危險性也很多，常見的雀斑、黑雀斑的發生或變濃，都與日光轉強的季節有關。相反的，秋天至冬天，雀斑等會變薄甚至於消失。

然而在秋天也發生因日晒（日灼）而皮膚會變黑的現象，這並不是強烈的紫外線透過秋天的萬里晴天照射的關係，而是經過夏天晒紅的皮膚，尚存有慣光性，雖經輕度的日晒，也會馬上變黑。

## 日光轉強時・雀斑黑斑濃

對皮膚最有影响的是，波長短而且有化學作用的紫外線，和波長長而且有

## 陽春到初夏・皮膚最美麗

皮膚對季節性溫度變化的反應，非常敏感。一年之中，皮膚在陽春到初夏



## ● 新書介紹 ● 歡迎來函索取 「消費者食品資訊」季刊

這是一本綜合健康保健知識與飲食指南的刊物  
係由行政院農業委員會主辦，行政院衛生署協辦，食品工業發展研究所執行的一項計畫，其內容豐富，能使您獲得更多相關資訊及正確的認知。

負責這項工作計畫指導的人員，為農委會技正陳惠玲，執行編輯為食品工業發展研究所之吳秀蓮、徐淑芬。

食品工業發展研究所 連絡住址及電話如下：  
新竹市食品路331號 TEL: (035) 223191轉223或224



期間最美麗，這是因為隨著氣溫的上升，皮膚的血液循環也會跟著活絡，而且能促進分泌作用或新陳代謝，帶給皮膚適度的水分和油分，保持其潤澤及新鮮，使得皮膚細嫩柔白，青春年輕。

但是這段期間，有時反而有分泌過多的傾向，所以使用的化粧品，最好選擇收斂型，不油膩而清爽的收斂化粧水，能帶動皮膚上多餘的水分和油脂的蒸發。有些不健康的皮膚，則會因為油脂分泌作用過於旺盛，在來不及排泄，或由於毛囊角化，反倒使得臉部變為油膩而長面皰。

## 晚秋至冬季・皮膚要保養

晚秋至冬季，氣溫會逐漸下降，皮膚機能也隨之衰退，且分泌會減少，加上空氣的乾燥，使得皮膚失去滋潤而變為粗糙，可能造成皮膚乾裂、凍裂等病症。因此，在這段期間，必須補給人工的皮脂膜，例如乳液或面霜，使皮膚保持潤澤及彈力。

冬天，由暖和的屋裡要長時間到寒冷的戶外時，必須充分塗上油性面霜來保護。大體上來說，24~25歲以上的健康皮膚，在晚秋氣溫降至攝氏12~13度以下時，必須要使用油性的化粧品。油脂是不良導體。有防寒、保溫的功能。

寒冷的天氣，對皮膚的影響極大，

長年曝露在寒冷中，會招來膚面角質的肥厚和真纖維的退化，變成類似農夫或漁夫的皮膚硬而厚的模樣，且會長出深刻的皺紋。

此外，年輕人會因寒冷而雙頰變紅，有時甚至於變成紫色而感到困擾，這是因為充血或瘀血的關係。如果屢次重複發生，會引起毛細血管的擴展，而在皮膚留下紅絲線的細條。

一般皮膚對寒冷的反應是有節奏的對應，但這種節奏如有變調，就會發生故障（毛病）。因此，冬季為了防寒保溫，年輕人也有塗敷面霜及加以按摩的必要。

## 冬天攝取維他命C常不足

近年來，由於農產品的改良進步，無論在冬季、夏季，我們都能獲得蔬菜、水果的充分供應，而無季節性的限制，也沒有以前那樣明顯的變化。但一般而言，冬天的食物因儲藏品比較多，且食用時多用加熱處理法，因此容易引起維他命C的不足。

此外，冬季攝食的食品也偏重酸性，再加上皮脂腺分泌的減少，對皮膚易造成過敏的不良影響，尤其是在晚冬至初夏之間，是這種危機的高峰期，所以初春時期過敏性皮膚的病患多，也是這個原因。

## 連傅培梅都驚訝的 統一高純釀四季醬油

最近，媳婦的菜是愈做愈好，後來我才發現，原來是她換了醬油，

你看

## 就是它 統一高純釀 四季醬油

香醇甘美的風味，無論是調味、沾食、滷味，都令我滿意極了！

而且它還是唯一附有保證書的純釀醬油，提供300%的品質保證：

1. 保證100%純豆麥釀造
2. 保證100%絕不含防腐劑
3. 保證100%絕不添加人工合成色素

只有這瓶品質精純、唯一有保證書的統一高純釀四季醬油，才能讓我的家人吃得滿意又安心。



統一小格言：幸福的首要條件在於健康

服務專線：(02)7002855・(06)2535064  
服務信箱：台南縣永康鄉塩行中正路301號



開創健康快樂的明天  
**統一企業公司**