

表情太豐富 皺紋早出現？

陽明醫院皮膚科
黃美月

隨著年華日增，我們的皮膚也不能避免衰退。從亮麗、彈性、細嫩的肌膚，逐漸變為濕潤少、不光滑，呈晦暗色且滿身都變成皺紋的狀態，就是所謂“皮膚的衰退”。



皺紋產生

大多數的人都認為皮膚的衰退，是由於皮膚的彈性減退所致。就好像周圍被壓牢的橡膠布反覆被拉扯後，其彈性慢慢衰減而鬆弛，然後起了皺摺一樣。因此皺紋大多數發生在眼尾、嘴圍、眉間等經常在動的地方。

常說表情愈豐富的人，愈容易產生皺紋，就是因為過度的活動皮膚所致，所以有人會想：“我如果出現明顯的皺紋，會覺得很難過，因此不敢太過開懷地笑。”其實，雖然話是如此說不錯，但皺紋的產生，總是每個人遲早都會，若說為了避免皺紋出現，而使自己無法隨時保持開懷大笑的心境，那倒是活在人世的一大遺憾了！

皮膚的衰退，究竟是指什麼而言？對於其定義，至目前為止，每個人的想法仍甚紛歧，且尚未有明確的答案，只能籠統地指出，它就如同老年人的皮膚一樣。

皮膚變薄

老化的皮膚會變薄，有些地方會產生像羊皮紙那樣，如摺紋布的皺紋。在老婦人臉上就常可看見如此累累的皺紋

老年人的皮膚

黃美月

老人的皮膚與年輕人有各種不同的狀況會出現，其實老人的皮膚可以肯定已經是老化的了。因此，下述的這些變化，可以視為是皮膚衰退的現象。

(1)皮膚會偏向乾性。因為脂腺，汗腺的功能衰退，使皮膚表面的油分減少。

這種性質在冬天較為明顯，看起來有如鱈魚肌膚。這時容易遭受外界的刺激，例如碰到冷風，或穿上毛質內衣時，則會受刺激而發癢。

(2)會產生色素斑。通常手部及臉部較多，叫做“老人性色素斑”，俗稱老人斑。古時候的人認為這種色素斑多就是長壽的象徵。其真假之程度雖然不很明瞭，但是，愈長壽的人，確實愈顯得明顯。

(3)會有一種褐色的，由皮膚凝結的東西，生長在身體或臉部，稱為老人性疣贅，與(2)同樣是皮膚老化之表徵。

(4)身體的各個地方，會發生紅色的半球狀的東西。這是毛細血管擴展而凝結的，是一種血管腫，稱為老人性血管腫（俗稱紅痣）。有的人在30歲左右就己能看到。

(5)在皮膚的性質上，韌性與彈性都會漸漸的失去。因此，稍微碰到東西就很容易裂開。

另外，皮膚的血管也變得很脆弱，受到打撲處的皮膚變得很容易出血。因此，常看到老年人的手脚部有斑（稱為老人性紫斑），就是



這原因所造成的。

老人皮膚的彈性纖維會變性而膨脹、成斷落狀，凝固後就好像溶解了的樣子。結合纖維也會變細或裂開。 ■

。這些皺紋的產生是因為皮膚一旦衰老變薄，皮下脂肪也會變少的關係。

另外，這種皮膚表皮層變薄，其中的有棘細胞也變成只剩2~3層的厚度，而表皮與真皮間波狀的凹凸不平的地方，也都不存在而變為平坦，因此老化的皮膚從它的表皮上就很容易看到真皮上層，同時真皮乳頭層的毛細血管也常保持管擴張的狀態，裏面積存著血液，從外面透視時，可見到一條條的血管，這就叫做微細血管擴張。

雖說大部分能看見毛細血管擴張的皮膚，可以算是已經衰老的皮膚，但有

些人有先天性的微細血管擴張的現象，或是後天因為擦了含有類固醇的藥膏所引起，在大部分的場合，臉頰部會先明顯地出現。

因為此部的皮膚是最先會出現老化的部位。對於已產生微細血管擴張的人，可以使用電燒灼的方法，將這些明顯的血管一一燒灼掉，當然，對於引起微血管擴張的外用藥膏必須停用。另外，自己在家則可以利用冷、熱不同的水溫來訓練自己肌膚的韌性，它對微血管的再度收縮及埋到更深層中，可以有很大的助益。 ■