

人有所差別同樣道理。與男性年輕就禿頭，或年輕時就生白髮同樣，也有生來就具有比年齡早老性質的人。

也就是說，天生皮膚的性質能決定小皺紋是否提早出現。一般來說皮膚愈黑的人愈晚出現，而膚色愈白的人其小皺紋有明顯地提早出現的傾向。這也是膚色白的人，比較沒辦法隱瞞的地方，但是，俗話說的一白遮三醜，反倒是膚色白的人一個最大的好處。

皮膚保養不恰當

此外，小皺紋的顯現就是表示皮膚的保養不恰當，事實在日常的皮膚處理上若有稍微的差誤，不知不覺之中便會出現小皺紋。

例如38歲會產生小皺紋的人，如果不保養，則會於32歲以前就招來小皺紋。像這樣子，會提早產生小皺紋的原因，有皮膚的炎症。其程度由輕度至嚴重的各種狀況，假如是輕到不易發覺其程度的炎症，長時間也會引發皮膚的衰退，不可不注意，因為皮膚的炎症是促使真皮的結合纖維、彈性纖維紊亂的原因，到最後會喪失皮膚彈性。

遠離皮膚受損因子

一般的皮膚，在產生小皺紋之前，會顯得乾燥而不潤澤，然後漸變為粗糙皸裂。若在化粧時，感到化粧品不易沾附，就必須小心它是一種皮膚已經逐漸衰退的警告。這時候更應該要極力避免如下述會引起小皺紋因素之事情。

・外在因素

(1)陽光。

(2)風雨、寒冷。

(3)常用於皮膚的化粧品，如果使用的是不適合自己皮膚的東西，反而會成為皮膚之敵。

(4)皮膚的污垢（皮膚的清潔是預防皮膚衰退的一種）。

・內在因素

(1)皮膚的血液循環不好時。

(2)皮膚的營養不充分時。

女士防皺 請教醫生

皺紋好像是女性美的最大仇敵。因此，**皺**為了要治療皺紋，女性會毫不猶豫地實施各種行動，但必須小心不要得到反效果才好。

●外科性治療

簡單地說，是將皮膚縫短來拉平皺紋的，用手術方法來使皮膚繃緊，有短暫時間的效果。但並不是根本的治療。事實上皮膚容易造成皺紋之性質仍然存在，所以過不了多久，又會發生皺紋，因而又要再重做手術。

●敷臉(Pack)

敷臉的功用是可以利用敷料（例如麵粉）本身的膨脹力來將臉上皺紋暫時性地撐開，但不多久皺紋又會重現。不過雖然是短暫的時間，仍有能將皺紋伸展的事實，所以一再重複使用 Pack 的人還是很多。

●臉部按摩

臉部按摩最主要目的是促進皮膚的血液循環。另外應用按摩本身的作用，也可以刺激皮膚表皮的生成。這種方法如果說是皺紋的治療，不如說是預防皺紋的產生比較適當。

●食物療法

對於臉部也好，頸部也好，若要預防皺紋太早出現，食物本身的攝取是很重要的，因為基本上要有構成健康的營養素。

●外用乳膏

現在正大肆地做著臨床試驗的維他命A酸，據一些臨床觀察，知道它對皺紋有不錯的效果，問題是它容易造成皮膚的刺激，所以如何正確地使用，是每個病人需要和她的醫生密切配合的地方。■

(3)皮膚的睡眠休息不夠時。

這二個因素會造成結合纖維、彈性纖維的減弱，而促使皮膚的加速衰退。

所以在此所舉出的各種因素會相互牽連而導致皮膚的受損及衰老，因此，對皮膚保養的認識及觀念，和注意如何去避免，是使皮膚避免提早老化的關鍵。