

如何避免小皺紋出現？

每天多喝開水，讓妳容光煥發

陽明醫院皮膚科黃美月

皺紋是象徵皮膚衰老的一種現象，它是如何形成的？

皮膚失去彈性

皮膚一旦失去彈性，如果用指甲輕輕地搔抓，皮膚的痕跡就會明顯地鬆弛下來，而表現出有皺紋的外觀。

一般皺紋剛開始時是細微的，即所謂的“小皺紋”，但它會逐漸地變成大而深溝狀的皺紋，一般說來，男性的皺紋比女性的來得粗糙。皺紋變為粗糙的原因之一，是經常受到外界刺激的關係。例如，像漁夫、農夫經常曝露在風雨、陽光下從事戶外工作，其皺紋就會很明顯。尤其在頸部更會產生菱形的深溝（叫做頸部菱形皮膚，或farmer's skin, fisherman's skin）。

一旦產生皺紋的皮膚，是很難治癒的，但最近皮膚醫學界發明的維他命A酸製劑，在臨床上使用，證實它有不錯的效果，可是因為它的刺激性較強，所以在還未發展到可以利用在保養上很適合的處方之前，尚須小心的使用，否則易弄巧成拙。

皮膚水分消褪

皮膚會產生皺紋的另一原因，是由於皮膚的水分消褪所引起，因為患發高熱的急性傳染疾病，而不能攝取水分（食物其中含有相當高的水分），自然皮膚的水分會減少，造成皮膚的鬆弛，而產生皺紋。然而，進入康復期若能充分攝取食物，皮膚的水分也會增加而恢復原來脹滿的皮膚。所以平日的飲水量千萬別太大意，最好能夠達到至少二千西西的水量，才不致於在不知不覺中讓自己的皮膚產生皺紋。

同樣的，由於各種因素，有時候皮膚的水分會減少。例如因美容上之錯誤（譬如一天或一星期中數太多次臉）而損害到皮膚時，也會造成如此狀態。這時候便會產生小皺紋，又稱假性皺紋。這種皺紋與前述由於皮膚之彈性衰退而引起的皺紋（即真的小皺紋），有所區

別。

血液循環不好

因為女性荷爾蒙面霜所含的成份被皮膚吸收後，能促進血液循環。因此，當血液循環不好，造成皮膚水分減少，而顯得衰頹的皮膚，使用這種面霜，會促使血液充分普及到全身皮膚，而使皮膚的水分豐盛，並能造成皮膚的韌性，這就是使用女性荷爾蒙面霜能幫助小皺紋的消除之實態。然而這種只是對假性的小皺紋有效，與已喪失皮膚彈性所造成的真的小皺紋有所區別。像這樣的小皺紋，也要早期使用荷爾蒙面霜，要不然會失去效力而變成真的小皺紋。

白皮膚易生皺紋

皺紋而言，會引發種種的疑問。其一是，有小皺紋很早就明顯出現的人，與過了中年小皺紋依然尚不明顯出現的人。有的人雖然已上了年紀，但看起來還很年輕，使得同性者羨慕不已。

這是由於天生遺傳上皮膚性質的關係。與早死的人和活到90歲以上長壽的



女士防皺 請教醫生

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。

皺紋好像是女性美的最大仇敵。因此，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。