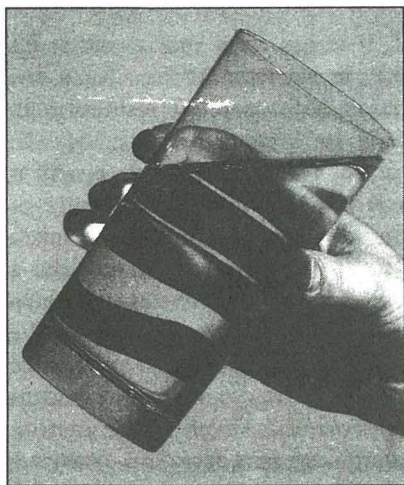


滋潤的水

景德診所所長／黃美月醫師

「女人是用水做的！」
水分對皮膚的光澤美麗，
的確是有舉足輕重的影響。

皮膚外觀及膚質的好壞，視表皮中角質層的含水量而定。健康美麗的皮膚，角質層應含有15~20%的水分，才能使皮膚顯得飽滿而有彈性；反之，則黯淡而粗糙。所以，常有許多美容師喜歡幫客人去角質，角質越薄，自然可提高角質細胞平均含水量，而顯得有光澤。但是角質層是皮膚最外面的保護層，過度的去角質，會傷害角質層而減低保護功能，應適量為之。



滋潤皮膚的脂肪膜

生理上，為防止水分的蒸發，皮脂腺會分泌油質，而汗腺會分泌水分。這兩樣物質會在皮膚面巧妙而均勻地混合在一起，形成一層薄膜，稱為脂肪膜。這亦是使皮膚感到潤澤的第一要件，可防止皮膚乾燥，並給予皮膚滋潤與光澤。

所以，乾性皮膚的油脂分泌較少，給予皮膚的滋潤度也低，較易受外來環境的

刺激而損傷。因此，化粧品中的面霜和乳液，就是模仿皮膚表面脂肪膜的功能，用來彌補脂肪膜的不足，保講皮膚的產物。

水分流失乾燥不適

夏天是皮脂分泌旺盛的季節，但是仍有許多女性朋友覺得皮膚局部乾燥或上粧不易，其實大部分的原因，即是水分缺乏所引起的，缺水的皮膚。最明顯的是，膚色不好，彈性不佳，柔滑感差，甚至會發生小皺紋，這時，應了解引起皮膚缺水的原因，然後，再針對缺水現象而加以改善。

可能是因季節的影響，例如冬季乾冷的氣候或夏季紫外線的照射，導致角質肥厚；有些則是環境的影響，例如長期處於空調環境裏，導致水分蒸發；或是因抽菸、皮膚病變等因素所引起的脫水現象，加上錯誤的保養及皮膚的老化，都可能是皮膚細胞缺水的因素之一。

身體的老化，從另一方面來看，也就是水分漸漸地減少，尤其是對老年人而言，由於真皮層中的彈力纖維及膠原纖維的產生減緩，再加上表皮細胞的老化，特別容易使得皮膚水分流失，過於乾燥，甚至發生癢、紅，容易過敏的現象。

缺水皮膚如何保養

以下即是針對缺水皮膚保養的因應之道：

1. 可在辦公室桌上擺盆水栽，可綠化環境，瓶內的水多少可以調節室內的溼度，當然，擺盆水，亦可發揮同樣功效。
2. 皮膚本身就很乾燥的人，要特別注

意，雖然夏日出汗多，應儘量避免長期間浸泡式的熱水澡，最好改用溫水式的淋浴。

3. 避免陽光曝曬。紫外線的傷害造成皮膚老化、乾燥，形成皺紋的主要原因，所以外出時，應做好防晒的措施。

4. 洗完臉擦乾後，最好不要馬上外出，應等皮膚脂腺分泌油脂，形成天然保護膜，再行外出，以防皮膚受到傷害。

化粧品使用要適當

至於洗臉後皮膚會緊繃，感覺乾燥是因為我們剛把臉上油脂洗掉的關係，以一個正常、年輕的皮膚而言，30分鐘內，皮膚腺便會再度分泌油脂，恢復原來的濕潤感。當然，隨著年紀的增長，可能所需恢復的時間越久。這時，若臉上仍覺得乾澀，可適量補充面霜或乳液，以防皮膚乾燥。

市面上的罐裝噴霧礦泉水、乳液和面霜都可減少皮膚水分的蒸發，達到保濕的效果，但提醒各位的是，並非一定要使用化粧品才可達到保濕效果。有時，使用的不當，反而會適得其反。例如：使用噴霧礦泉水，雖可快速補充表皮水分，達到保濕功能，但是，別忘了水有虹吸作用，若在冷氣房使用來補充水分，不但不能保濕，可能還會因水分的蒸發，把原本皮膚內的水分帶走，使皮膚更乾燥。所以有時水分的補充，倒不如補充油脂如乳液或面霜來得更佳。

「想要變美，必須先學聰明」。平日多留意正確護膚常識，才能使您的皮膚更美，更好。

