



雀斑姑娘與太平公主



本期主持回答者為家計所

Q：不喜歡臉上有雀斑，有方法使皮膚變白嗎？

A：雀斑與家族遺傳體質有關，生長於額頭、鼻頭與臉頰，小如芝麻點般的咖啡色斑，確實讓你感覺不喜歡。

避免紫外線的直接曝曬可以減少雀斑的產生，所以夏天日正當中的時刻(上午10時至下午2時)避免外出，須到戶外則要戴寬邊帽子或撐陽傘。

若使用化妝品美白，由於每個人有不同的膚質與症狀，如果使用不當，不僅無法達成效果，也可能引起過敏反應。

Q：如何使平坦的胸部變得豐滿？

A：胸部的大小與身高一樣都與遺傳有密切關係。胸部的發育與青春期的女性荷爾蒙也有關。女孩在發育時，宜睡

眠充足，營養均衡，適度運動，對身體的發育才有助益。

做擴胸或健胸運動，可以讓胸肌增大，而使乳房看起來大一些，稍有美化的效果。身材是因個人而異，每個人所欣賞的角度不一，保有健康和自信才最重要。

心事誰人知？ 有話儘管問！

「健康 E-mail」專欄是由行政院衛生署家庭計畫研究所為本刊讀者所闢的園地，歡迎踴躍來信，我們將竭盡所能給予滿意的答覆，來信請寄：

台中市郵政 47-8 號信箱「教育訓練組陳姐姐」收
E-mail: cbsh@nts.tpifp.gov.tw

h3628148@ms15.hinet.net

本欄特約顧問：

晏涵文(國立師範大學衛生教育學系系主任)

陳炯鳴(台北醫院精神科主任)

陳智賢(開業婦產科醫師、生殖內分泌專家)

賴英淑(彰化基督教醫院小兒科兼青少年保健門診醫師)

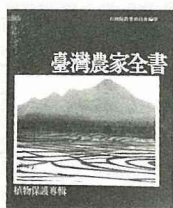
Q：我是一位國一學生，卻長了許多的白髮，有人告訴我這是「少年白」。請問有沒有方法可遏止白髮的生長？

A：頭髮的顏色是由毛髮的黑色素細胞製造而產生，頭髮的顏色與遺傳基因有關，東方人一般多在 30 歲以後才出現白頭髮，但也有少數在青春期的時候就開始發生「少年白」的現象。目前幾乎仍無有效的藥物或方法可以抑制白髮長成。

Q：狐臭味很重，有沒有方法改善？

A：狐臭形成的原因主要是腋窩組織內特有的大汗腺，分泌出含有蛋白質的汗液，經過細菌的分解與發酵作用而產生特殊的氣味。局部徹底清潔可以降低細菌數量達到減低氣味的目的，但無法完全根除狐臭。

編



四月特價書籍

鄉間小路長期訂戶四月份特價書籍
(90年4月16日至90年5月16日)

台灣農家全書
定價：800元
優待價：640元



花卉害蟲彩色圖說
定價：470元
優待價：370元



火雞飼養
定價：140元
優待價：70元

豐年社

請註明訂戶編號至本社門市部購買或郵撥訂購，另加掛號郵資 60 元。洽詢電話 02-2362-8148 轉 30/31